Grade-I

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

Grade I

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS

State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

July 2019
ISBN NO: 978-93-85943-87-4
3500 copies

Patron

Sh. Manish Sisodia,
Dy. Chief Minister and Education Minister, Govt. of NCT of Delhi

Advisor

Mr. Sandeep Kumar, Secretary (Education), Delhi
Mr. Binay Bhushan, Director (Education), Delhi
Dr. Sunita S. Kaushik, Director, SCERT, Delhi
Dr. Nahar Singh, Joint Director, SCERT, Delhi

Administrative Support

Dr. Rajesh Kumar, Chairperson (Happiness Curriculum Committe)
Ms. Runu Choudhury, OSD (Happiness)
Ms. Geeta Gautam, Lecturer - Maths, SKV, Sultanpur, Delhi

Publication Officer
Dr. Mukesh Yadav, SCERT, Delhi
Publication Team :
Mr. Navin Kumar, Ms. Radha, Mr. Jai Bhagwan
Published By :
State Council of Educational Research & Traning
Printed at : Educational Stores, Gzb. (UP)

लेखक मंडल

शिक्षा मंत्रालय

मनीष सिसोदिया, माननीय उपमुख्यमंत्री एवं शिक्षामंत्री, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT), दिल्ली

डॉ. राजेश कुमार, अध्यक्ष, हैप्पीनेस समिति, प्राचार्य, DIET दरियागंज

डॉ. अनिल कुमार तेवतिया, प्राचार्य, DIET दिलशाद गार्डन

डॉ. श्याम सुंदर, वरिष्ठ प्रवक्ता, DIET दरियागंज

डॉ. संदीप कुमार, प्रवक्ता, DIET दरियागंज

ऋचा, सी.एम.आई.ई. फेलो, SCERT, दिल्ली

स्वाति चौरसिया, सी.एम.आई.ई. फेलो, SCERT, दिल्ली

सेल फॉर ह्यूमन वैल्यू एंड ट्रांसफॉर्मेटिव लर्निंग (CHVTL), SCERT, दिल्ली

जंग बहादुर सिंह, अध्यक्ष, CHVTL

संजीव चोपड़ा, सदस्य

श्रवण कुमार शुक्ल, सदस्य

अंकित पोगुला, सदस्य

स्वाति खन्ना, सदस्य

निविता काकरिया, सदस्य

संजना चोपड़ा, सदस्य

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली

राखी शर्मा, EVGC, राजकीय सर्वोदय कन्या विद्यालय, नंबर-1 अवंतिका, रोहिणी, दिल्ली

डॉ. अमिता गर्ग, EVGC, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक सह-शिक्षा विद्यालय, रामपुरा, दिल्ली

उपासना खत्री, EVGC, रामानुजन सर्वोदय कन्या विद्यालय, महरौली, नई दिल्ली

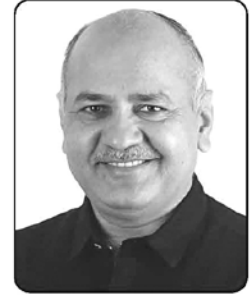
प्रियंका डबास, सहायक अध्यापिका, सर्वोदय कन्या विद्यालय, प्रह्लादपुर, दिल्ली

अमित कुमार, सहायक अध्यापक, सर्वोदय बाल विद्यालय, नंबर-2, पालम एनक्लेव, दिल्ली

शिक्षा निदेशालय, हैप्पीनेस मेंटॉर शिक्षक

सुमन रावत, प्रवक्ता–इतिहास, बचन प्रसाद सर्वोदय कन्या विद्यालय, देवली, दिल्ली
डॉ. कर्मवीर सिंह, प्रवक्ता–राजनीति विज्ञान, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, रानी खेड़ा, दिल्ली
आशा रानी, प्रवक्ता–इतिहास, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक कन्या विद्यालय, छतरपुर, दिल्ली
नीरू पुरी, प्रवक्ता–राजनीति विज्ञान, राजकीय सह–शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, साईट 2 सेक्टर–6, द्वारका, दिल्ली
अनिल कुमार सिंह, प्रवक्ता–हिंदी, सर्वोदय बाल विद्यालय नं.–1, झील खुरंजा, दिल्ली
विपुल कुमार वर्मा, टी.जी.टी.– ड्रॉइंग, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, न्यू अशोक नगर, दिल्ली
डॉ. गीता मिश्रा, टी.जी.टी.–अंग्रेजी, राजकीय सह–शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, त्रिनगर, दिल्ली
डॉ. रामप्रकाश वर्मा, टी.जी.टी.–हिंदी, सर्वोदय बाल विद्यालय, एच. ब्लाक, अशोक विहार फेज़–1, दिल्ली
नेहा शर्मा, टी.जी.टी.–ड्रॉइंग, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर–6, रोहिणी, दिल्ली
सुमेर सिंह, टी.जी.टी.–अंग्रेज़ी, राजकीय सह–शिक्षा सर्वोदय विद्यालय, दिचाऊँ कलाँ, दिल्ली
मनोज कुमार मंगला, टी.जी.टी.–सामाजिक विज्ञान, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, विजय पार्क, दिल्ली
सुप्रिया, टी.जी.टी.–गणित, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर–6, रोहिणी, दिल्ली
प्रदीप कुमार, टी.जी.टी.–विज्ञान, सर्वोदय विद्यालय एच–ब्लॉक, सावदा, दिल्ली
मंजीत राणा, टी.जी.टी.–अंग्रेज़ी, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, मुबारकपुर डबास, दिल्ली
प्रदीप कुमार, टी.जी.टी.–पंजाबी, सर्वोदय विद्यालय, पूर्वी पंजाबी बाग़, दिल्ली
अविनाश कुमार झा, टी.जी.टी.–अंग्रेज़ी, सर्वोदय विद्यालय, के–2 ब्लॉक मंगोलपुरी, दिल्ली

संस्थाएँ/गैर सरकारी संगठन एवं व्यक्ति

विक्रम भट, सलाहकार, उप मुख्यमंत्री, दिल्ली
मुग्धा, ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु
अमित शर्मा, ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु
मृदु महाजन पोगुला, अभिभावक विद्यालय, रायपुर
डॉ. सौम्या अरोड़ा, बाल मनोवैज्ञानिक एवं माइंडफुलनेस विशेषज्ञ, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना
इशिता गुप्ता, क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट एवं आर्ट थैरेपिस्ट, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना
आकांक्षा कुकरेजा, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना
डॉ. सुनंदा ग्रोवर, ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन, नई दिल्ली
मीशू दुआ, ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन, नई दिल्ली
ऋचा शिवांगी गुप्ता, लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली
वेदांत जैन, लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली
अंकिता बर्नार्ड, इंटेलीजेली, गुरुग्राम

उप मुख्यमंत्री व शिक्षा मंत्री

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

मेरी राय में शिक्षा के दो ही मकसद हैं- आदमी पढ़-लिखकर खुशीपूर्वक जीने की योग्यता हासिल कर सके और दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग देने की योग्यता हासिल कर सके। कुल मिलाकर नर्सरी- के०जी० से लेकर कॉलेज और यूनिवर्सिटी तक की शिक्षा का हासिल-जमा इतना ही है। मैं जब भी यह बात कहता हूँ तो कई बार लोग मुझसे पूछते हैं कि जब सारी शिक्षा ही खुशीपूर्वक जीने के लिए है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम क्यों? जब गणित, विज्ञान, भूगोल, इतिहास, साहित्य, भाषा आदि सभी की शिक्षा का मकसद ख़ुशी ही है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद क्या है?

हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद है- ख़ुशी की समझ बनाना। हमारे विद्यार्थियों के लिए वर्तमान जीवन में और भविष्य में, उनके अपने जीवन में खुशी का क्या मतलब है? दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग का क्या मतलब है? क्या खुशी को मापा जा सकता है? क्या खुशी की तुलना की जा सकती है? दूसरों से तुलना में मिलने वाली खुशी और अपने अंदर से प्रकट होने वाली खुशी का विज्ञान क्या है? कहीं हम सुविधाओं को ही तो खुशी नहीं मान बैठे हैं? इन सब और इन जैसे और सवालों के वैज्ञानिक जवाब अपने अंदर से, अपने आसपास से तलाशने की गतिविधि का नाम है हैप्पीनेस करिकुलम।

दिल्ली के सभी सरकारी स्कूलों में हैप्पीनेस करिकुलम का यह दूसरा वर्ष है। लागू किए जाने के पहले ही वर्ष में इस पाठ्यक्रम की सफलता के किस्से हवाओं में गूँजने लगे हैं। पिछले एक वर्ष के दौरान सैकड़ों प्रधानाचार्य और अध्यापक साथियों ने खुद अपने अनुभव के आधार पर इस पाठ्यक्रम की दिल से सराहना की है। पाठ्यक्रम की सफलता से उत्साहित बहुत से विद्यालय प्रमुखों ने मुझे बताया है कि इसके लागू होने से विद्यालयों में छात्रों की उपस्थिति बढ़ रही है और विद्यालय के अनुशासन में भी उल्लेखनीय सुधार हुआ है। बहुत से शिक्षक साथियों ने बताया है कि इस कार्यक्रम की वजह से बच्चों में पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ी है और अब बच्चे अपने विषयों पर अधिक फोकस करने लगे हैं। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण और उल्लेखनीय उपलब्धियाँ अभिभावकों की ओर से आई हैं जो मुझे खुद शिक्षक साथियों से सुनने को मिली हैं। बहुत से अभिभावकों ने शिक्षक साथियों के साथ अपने बच्चों में आए व्यावहारिक परिवर्तनों का जिक्र किया है। उनका मानना है कि इस पाठ्यक्रम से उनमें माता-पिता और परिवार के प्रति सम्मान बढ़ा है। अब वह अपने परिवार और रिश्तों के प्रति और संवेदनशील होते हुए दिख रहे हैं। अगर ऐसा हो रहा है तो यह वाकई अपने आप में ऐतिहासिक उपलब्धि है। यह एक बहुत बड़ी संभावना की ओर इशारा करती है।

आज जब पूरी दुनिया में आतंकवाद, ग्लोबल वॉर्मिंग और भ्रष्टाचार जैसी विकट समस्याओं के समाधान प्रशासन और शासन के जरिए खोजने की कोशिश हो रही है, उस समय दिल्ली के सरकारी स्कूलों में चल रहा हैप्पीनेस करिकुलम इस बात का गवाह बन रहा है कि मानवीय व्यवहार की वजह से उत्पन्न समस्याओं का स्थायी समाधान केवल और केवल शिक्षा में संभव है। दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था इसका एक प्रमाण बनकर सामने आ रही है। मैं बहुत बार इस बात को कहता हूँ कि अच्छी स्कूल बिल्डिंग्स बनवाना, मॉडर्न क्लासरूम्स खड़े करना, आधुनिकतम तकनीक को पढ़ाने में इस्तेमाल करना शिक्षा व्यवस्था की उपलब्धियाँ नहीं हैं। यह सब जरूरतें हैं, लेकिन उपलब्धियाँ नहीं है। शिक्षा की असली उपलब्धि है कि क्या वह वर्तमान और भविष्य की संभावित समस्याओं का समाधान खोजकर आने वाली पीढ़ियों को उसके लिए तैयार करती है अथवा नहीं। हैप्पीनेस करिकुलम मुझे इस संभावना की दिशा में बड़ा और महत्वपूर्ण कदम दिखाई देता है।

इसीलिए दिल्ली में लागू होने के महज एक साल के अंदर आज कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक भारत के विभिन्न राज्यों से शिक्षाविद और शिक्षा व्यवस्था से जुड़े लोग आकर हैप्पीनेस करिकुलम को समझ रहे हैं और अपने-अपने स्तर से इसे अपने यहाँ लागू कर रहे हैं। नेपाल और अफगानिस्तान जैसे देशों में भी हैप्पीनेस करिकुलम को लागू करने की तैयारी हो रही है। पूर्व से लेकर पश्चिमी देशों तक का राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय मीडिया हैप्पीनेस करिकुलम की प्रक्रिया और परिणामों को बड़ी जिज्ञासा से देख रहा है। उसकी एक बड़ी वजह यह है कि इतने बड़े पैमाने पर हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का प्रयोग दुनिया में कहीं नहीं हुआ है। आज दिल्ली के सभी 1000 सरकारी स्कूलों में करीब 10 लाख बच्चे रोजाना हैप्पीनेस की क्लास ले रहे हैं। सारी दुनिया के लिए बहुत बड़ा प्रयोग है।

मुझे उम्मीद ही नहीं पूरा भरोसा है कि हमारी दिल्ली की सुयोग्य टीम द्वारा एजुकेशन के माध्यम से हैप्पीनेस करिकुलम अपने उच्चतम लक्ष्य को हासिल करेगा। साथ ही अभिभावकों, विद्यार्थियों और प्रशासकों के साथ-साथ समाज के प्रत्येक वर्ग की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा। इस पाठ्यक्रम की सफलता इस बात पर भी निर्भर करेगी कि हमारे सभी शिक्षक साथी किस हद तक इसे अपने जीवन में आत्मसात कर सकेंगे।

मैं सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों और अधिकारियों को इसकी सफलता के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ।

मनीष सिसोदिया

SANDEEP KUMAR
IAS

सचिव (शिक्षा)
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
दूरभाषः 23890187 टेलीफैक्स : 23890119

Secretary (Education)
Government of National Capital Territory of Delhi
Old Secretariat, Delhi-110054
Phone : 23890187, Telefax : 23890119
E-mail : secyedu@nic.in

संख्या–एफ. 27 (2)/एच.सी./2018/डी.आई.ई.टी/डी.जी/ 288

दिनाँक – 03.07.2019

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका के द्वितीय संस्करण का लोकार्पण करते हुए मुझे अत्यन्त हर्ष का अनुभव हो रहा है। शिक्षा व्यवस्था का एक अभिन्न अंग होने के नाते मैं समझता हूँ कि शिक्षा का अर्थ केवल साक्षरता ही नहीं, बल्कि मानव का सर्वांगीण विकास करना है। शिक्षा मानव को कुशल बनाने के साथ–साथ आचरण युक्त बनाने का कार्य भी करती है। अगर शिक्षा यह करने में सफल नहीं होती है तो इस पर पुनर्विचार की आवश्यकता होती है।

यह पाठ्यक्रम इसी दिशा में एक प्रयास है। शैक्षणिक विकास के साथ–साथ बच्चों के एक–दूसरे के साथ मिलकर जीने तथा समस्याओं से निपटने के लिए समझ विकसित करने के लिए दिल्ली शिक्षा विभाग का यह प्रयास अपने आप में अनूठा प्रयास है। हमने कौशल के क्षेत्र में जहाँ बुलंदियों को छुआ है, वहीं सामाजिक तानाबाना टूटता नज़र आ रहा है। किशोरावस्था में बढ़ता तनाव, प्रतियोगिता का दौर, संबंधों के प्रति दूरी तथा भौतिकता के प्रति आकर्षण बढ़ता ही जा रहा है। इन समस्याओं से निपटने के लिए बच्चों के विचारों को अधिकतम पल्लवित करने हेतु हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अहम भूमिका अदा कर सकता है। पिछले कुछ दिनों से हैप्पीनेस पाठ्यक्रम लागू होने के बाद विद्यालयों में बच्चों की उपस्थिति ही नहीं बढ़ी है बल्कि कक्षा में उनकी भागीदारी भी पहले से बेहतर हुई है।

उम्मीद है आने वाले दिनों में इस पाठ्यक्रम को और गम्भीरता के साथ लागू किया जा सकेगा एवं अपेक्षित परिणाम आ सकेंगे। मैं शिक्षा विभाग का मुखिया होने के नाते सभी संबंधित पक्षों को हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

संदीप कुमार

(संदीप कुमार)
सचिव (शिक्षा)

BINAY BHUSHAN, IAS

Director
Education & Sports
Govt. of NCT of Delhi
Old Secretariat, Delhi- 110054
Tel.: 23890172, Fax : 23890355
E-mail : diredu@nic.in
Website : www.edudel.nic.in

D.O. No. PS/DE/2019/138
Date : 5/7/19

संदेश

पिछले कुछ वर्षों में शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार ने शिक्षा की गुणवत्ता को सुधारने के लिए अनेक नई योजनाएँ एवं कार्यक्रम लागू किए हैं। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम भी ऐसा ही एक समसामयिक प्रयास है।

न केवल विद्यार्थियों अपितु शिक्षकों के लिए भी यह पाठ्यक्रम प्रासंगिक एवं आवश्यक है। समझपूर्वक जीने, अपनी जिम्मेदारी को निभाने की मानसिकता के निर्माण, अपनी उपयोगिता को पहचानकर परिवार एवं समाज की उन्नति में स्वयं की भागीदारी को सुनिश्चित करने तथा मानवीय मूल्यों के साथ जीना सिखाने के लिए यह कार्यक्रम बहुत उपयोगी है।

सभी शिक्षक साथियों से अपेक्षा है कि वे विद्यालय में पूर्ण रूप से तनाव रहित वातावरण तैयार करें ताकि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में दी गई कहानियों, गतिविधियों के भाव को समझकर बच्चे समाज के विकास के लिए अपनी भूमिका का निर्वाह कर सकें। सभी शिक्षक साथियों को शुभकामनाएँ प्रेषित करते हुए मैं आशा करता हूँ कि वे इस पुस्तिका का भरपूर लाभ उठाते हुए प्रत्येक विद्यार्थी को सकारात्मक सोच विकसित करने में पूर्ण सहयोग करेंगे।

सधन्यवाद!

(बिनय भूषण)
निदेशक (शिक्षा)

Dr. (Ms.) Sunita S. Kaushik
Director

State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024
Tel. : +91-11-24331356, Fax : +91-11-24332426
E-mail : dir12scert@gmail.com

Date : 5/7/2019

D.O. No. : F20(192)/DPB/19-20/3673

संदेश

एस. सी. इ.आर. टी. शिक्षा व्यवस्था का अहम अंग है, इस नाते हमारा यह प्रयास है कि विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के साथ-साथ उनके परिवारों तथा समाज के सर्वांगीण विकास का भरसक प्रयास किया जा सके।

बच्चों के सर्वांगीण विकास को जहां अनेक कारक प्रभावित करते हैं वहीं मानसिकता का विकास उनमें से सबसे महत्वपूर्ण कारक कहा जा सकता है और यही कारक आने वाली पीढ़ियों की सफलता और उनके विकास का द्योतक है।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के माध्यम से हम बच्चों की मानसिकता में सकारात्मक परिवर्तन की अपेक्षा करते हैं। बच्चे को अपने आसपास के वातावरण की सही समझ विकसित होने पर वह प्रकृति में उपलब्ध संसाधनों का सदुपयोग करने लगता है तथा समाज की चुनौतियों को समझ कर उनका समाधान निकालने लगता है। इसलिए बचपन से ही बच्चों में ऐसी मानसिकता विकसित करके उनको समाजोपयोगी बनाने में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अत्यंत कारगर सिद्ध हो रहा है।

यह पाठ्यक्रम दिल्ली सरकार के शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया जी के मन मे उपजे उस विचार का प्रतिफल है जिसके अनुसार सही समझ विकसित करके शिक्षा के माध्यम से दुनिया की बड़ी से बड़ी समस्या का समाधान निकाला जा सकता है।

इसी विश्वास के साथ आपके समक्ष हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका का दूसरा संस्करण प्रस्तुत करते हुए, मैं इस महत्वपूर्ण कार्य को क्रियान्वित करने वाली टीम के सभी सदस्यों को बहुत बहुत बधाई देती हूं।

आइए हम सब मिलकर इस सपने को साकार करें।

बहुत-बहुत शुभकामनाओं के साथ।

सुनीता कौशिक
5/7/19
डॉ. सुनीता एस कौशिक

आभार

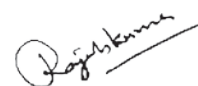
हम उन सभी के प्रति आभार व्यक्त करना चाहते हैं जिन्होंने हमें नर्सरी से आठवीं कक्षा तक हैप्पीनेस पाठ्यचर्या को विकसित करने के लिए मार्गदर्शन दिया। सबसे पहले हम माननीय उप मुख्यमंत्री और शिक्षामंत्री, दिल्ली सरकार श्री मनीष सिसोदिया जी, का धन्यवाद करते हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या की परिकल्पना की और निरंतर सुझाव और प्रोत्साहन प्रदान किया।

हम श्री संदीप कुमार, सचिव, शिक्षा विभाग, दिल्ली सरकार के सहयोग की भी सराहना करते हैं जिन्होंने हैप्पीनेस पाठ्यचर्या के निर्माण में अपना अप्रतिम सहयोग दिया और इसे स्कूलों में लागू करने के लिए प्रोत्साहित किया। हम श्री बिनय भूषण, शिक्षा निदेशक, दिल्ली सरकार के इस पाठ्यचर्या हेतु निरंतर सहयोग प्रदान करने के लिए आभारी हैं। डॉ सुनीता एस. कौशिक, निदेशक और डॉ नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी दिल्ली को हमारा हार्दिक आभार जिन्होंने इस पाठ्यचर्या के लिए मार्गदर्शन दिया। इसके अलावा एस.सी.ई.आर.टी, दिल्ली की पूरी शैक्षणिक और प्रशासनिक टीम के भी हम आभारी हैं जिन्होंने हर तरह से आवश्यक सहयोग प्रदान किया। हम श्रीमती सरोज बाला सेन, एडिशनल डायरेक्टर, शिक्षा निदेशालय, श्री शैलेंद्र शर्मा, मुख्य सलाहकार, शिक्षा निदेशक और श्री बी.पी. पांडेय, ओ.एस.डी., स्कूल शाखा (शिक्षा निदेशालय) और इस पाठ्यचर्या निर्माण में सहयोग करने वाले शिक्षा निदेशालय के अन्य सभी अधिकारियों का आभार व्यक्त करते हैं।

हम सह-अस्तित्ववादी दर्शन के प्रणेता श्री ए. नागराज जी के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिनके सिद्धांत इस पाठ्यचर्या का निर्माण करने में सहायक हुए। हम श्री सोम त्यागी जी के आभारी हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या की रूपरेखा (Framework) के निर्माण और विकास की दिशा में निरंतर मार्गदर्शन किया।

हम पाठ्यचर्या निर्माण-समूह के हृदय से आभारी हैं, जिन्होंने दिन-रात कड़ी मेहनत करके इसको पूरा किया। Cell for Human Values and Transformative Learning के सदस्यों को उनके अथक एवं नि:स्वार्थ परिश्रम के लिए हमारा हार्दिक आभार। सुश्री चानी चावड़ा, (सह-संस्थापक, अभिभावक विद्यालय), श्रीमती सुचेता भट (CEO, Dream a Dream), श्रीमती माधुरी मेहता (CEO, Blue Orb Foundation- Cultivating Values for Complete Life), डॉ. कुणाल काला (Founder, Circle of Life – A unit of Mind Plus Healthcare), Labhya Foundation और अन्य सभी NGOs के प्रति इस पाठ्यचर्या को विकसित करने में उनकी कड़ी मेहनत और प्रतिबद्धता के लिए हम आभारी रहेंगे।

हम Intelly Jelly और अभ्युदय संस्थान, धनौरा (हापुड़, उत्तर प्रदेश) के भी आभारी हैं। अभ्युदय संस्थान, अछोटी (रायपुर, छत्तीसगढ़) और Equity Cell, SCERT, महाराष्ट्र के भी आभारी हैं जिनके द्वारा निर्मित कुछ सामग्री को हमने अपने पाठ्यचर्या में लिया है।

हम अपने साथी मेंटर शिक्षकों, श्री राहुल कुमार, श्री हरि शंकर स्वर्णकार, सुश्री आशा, सुश्री राधा रानी भट्टाचार्य, सुश्री निशा जैन और श्री विष्णु कुमार पाण्डेय का प्रूफ रीडिंग के लिए हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं।

हम कवर पेज निर्माण और डिजाइन के लिए श्री जावेद खान और सुश्री अभिनंदिता के भी आभारी हैं। हम श्री इमरान अली (Dream a Dream) का तकनीकी सहयोग के लिए आभार व्यक्त करते हैं। हम श्री वरूण खटाना,

सहायक अध्यापक, सर्वोदय बाल विद्यालय, फतेहपुर बेरी, दिल्ली के भी आभारी है, जिनका प्रशासनिक कार्यो में सहयोग मिला। प्रशिक्षक शिक्षकों, प्रशासनिक कर्मचारियों व अधिकारियों और विशेष रूप से सुश्री नेहा शर्मा और श्री प्रमोद मलिक, DIET दरियागंज के सदस्यों और छात्राध्यापक/छात्राध्यापिकाओं को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या के कार्य को पूरा करने में अपना सहयोग प्रदान किया। इस पुस्तक के निर्माण हेतु काम ली गई विषय-वस्तु के लिए हम सभी ज्ञात-अज्ञात योगदानकर्ताओं के प्रति आभारी हैं।

हम पाठ्यचर्या निर्माण करने वाले समूह के परिवार के सदस्यों से मिलने वाले सहयोग के लिए भी आभारी हैं। हम उन लोगों का भी आभार प्रगट करना चाहते हैं जिनके नाम का उल्लेख यहाँ नहीं किया गया है, लेकिन उन्होंने अपना सहयोग पाठ्यचर्या को लागू करने से पहले अपने विद्यालयों में पायलट करने के लिए अपना योगदान दिया।

इन सबसे आगे हम दिल्ली के बच्चों को धन्यवाद देते हैं जिन्होंने हमें इस पाठ्यचर्या को विकसित करने के लिए प्रेरित किया।

धन्यवाद

(डॉ. राजेश कुमार)

अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

विषय-सूची

गतिविधि खंड

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की संक्षिप्त रूपरेखा

1. हैप्पीनेस पाठ्यचर्या क्यों?

11. संदर्भ एवं पृष्ठभूमि: (Context and Background)

दुनिया का प्रत्येक बालक जन्म से जिज्ञासु, न्याय और ख़ुशी चाहने वाला, सही कार्य-व्यवहार करने के लिए इच्छुक और सत्य बोलने वाला होता है। अलग-अलग वातावरण में रहकर बढ़ते हुए धीरे-धीरे बच्चा इन मूलभूत गुणों से दूर होता चला जाता है। वर्तमान में जिस वातावरण में बच्चों का पालन-पोषण हो रहा है, वह वातावरण अस्थायी एवं सामंजस्य विहीन है। निरंतर बदलते सामाजिक एवं आर्थिक आयामों ने इस बात की कल्पना को भी बेहद मुश्किल कर दिया है कि आने वाले भविष्य में बच्चे कैसे होंगे और किस तरह का कार्य कर पाएँगे।

वर्तमान दुनिया की दौड़ में हम सफलता पाने के लिए संघर्ष करते हैं, परंतु इस उठापटक के बावजूद ख़ुश नहीं हो पाए। यदि हम स्वयं में सुखी रहना सीख लें तो तनाव का स्तर कम हो जाता है और स्वयं के साथ-साथ दूसरों के प्रति भी गहरी अंतर्दृष्टि विकसित होती है। नतीजतन, एक ख़ुश व्यक्ति का गहरी आत्म-खोज (Self Discovery) के प्रति झुकाव होता है।

वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन (वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2017) के अनुसार भारत विश्व के सबसे कम ख़ुश राष्ट्रों में गिना जाता है तथा वैश्विक रैंकिंग में दुनिया के 155 देशों में से भारत का 122 वाँ स्थान है। इतना ही नहीं वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन 2018 में यह स्थान गिरकर 133 वाँ और 2019 में 140 वें तक खिसक गया है।

उपर्युक्त तथ्य पर चिंतन करने से हम यह सोचने के लिए विवश हो जाते हैं कि शिक्षा का मुख्य उद्देश्य केवल विद्यार्थियों का किताबी ज्ञान विकसित करना ही नहीं, परंतु उससे कहीं अधिक है। आज भारत में ऐसी पाठ्यचर्या को क्रियान्वित करने की आवश्यकता है जो न केवल भाषा, साक्षरता, अंकों का ज्ञान तथा कला को विकसित करने में मदद करता हो बल्कि साथ-साथ बच्चों के कल्याण तथा ख़ुशी की तरफ़ भी ध्यान दे।

1.2 विद्यालय परिवेश में हैप्पीनेस

शिक्षा का उद्देश्य अत्यंत विशाल है। इसलिए इसे वर्तमान समाज की आवश्यकता से अलग नहीं देखा जा सकता। अनेकानेक शोध एवं अनुसंधान इस बात की तरफ़ इशारा करते हैं कि शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य आश्वस्त, सजग, उत्तरदायी एवं सुखी व्यक्तियों का निर्माण करना है जो मिलकर एक ख़ुशहाल एवं सामंजस्यपूर्ण समाज खड़ा कर सकें। वर्तमान में हम ख़ुशी पाने के लिए संघर्षरत हैं और प्रत्येक कार्य केवल ख़ुशी प्राप्त करने के लिए ही करते हैं।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या 2005 (NCF-2005) में भी इस बात का उल्लेख किया गया है कि शिक्षा विद्यार्थियों के लिए स्वायत्तता की प्रक्रिया हो। NCF-2005 में शिक्षा के उद्देश्यों के अनुसार शिक्षा को आत्म-अन्वेषण (Self Discovery) तथा स्वयं को गहराई से जानने की प्रक्रिया के तौर पर देखी जानी चाहिए। वर्तमान स्थिति में लोग स्व-कपट (Self Deception) और आत्म-अज्ञान (Self Ignorance) को आत्मान्वेषण (Self Discovery) और

आत्मज्ञान (Self Knowledge) मान कर जी रहे हैं, परिणामस्वरूप आज मानव अपने ही अहं का शिकार होकर स्वयं तथा दूसरों के प्रति छल के चक्रव्यूह में फँस गया है। अंततोगत्वा समाज में अन्याय एवं शोषण व्याप्त है। शिक्षा व्यवस्था का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को इस प्रकार के शोषण, दमन, छल एवं कपट से मुक्त करना है।

वर्तमान में हैप्पीनेस वैश्विक नीति का मुद्दा बन चुका है। यह दर्शाने के लिए भी शोध प्रारंभ हो चुके हैं कि विद्यार्थी खुश रहकर बेहतर सीखते हैं। इस संदर्भ में यह बात गौर करने की है कि आज दुनिया भर में विद्यार्थियों को माइंडफुल या उनको सजग बनाने के प्रति अधिक ज़ोर दिया जा रहा है। माइंडफुलनेस का अर्थ वर्तमान क्षण में किसी दिए हुए उद्देश्य पर अनिर्णीत (non judgemental) रहते हुए किसी विशेष तरीके से ध्यान देना है। Jon kabat Zinn, 1982 के अनुसार माइंडफुलनेस हमारे मन में प्रतिक्षण आने वाले विचारों, भावों और हमारे कार्यों पर ध्यान देने का अभ्यास है।

शिक्षा के नवनिर्माण के लिए यूनेस्को द्वारा जारी मूलभूत सिद्धांतों (अधिगम के चार स्तंभ- UNESCO's 4 pillars of learning) में भी अधिगम के मूलभूत पक्ष पर शिक्षकों के लिए निम्नलिखित दिशा निर्देश प्रदान किए गए हैं-

- जानने के लिए समझना (Learning to Know)
- करने के लिए समझना (Learning to do)
- होने के लिए समझना (Learning to be)
- एक साथ रहने के लिए समझना (Learning to live together)

Aristotle का कथन है, "सुख मानव जीवन का उद्देश्य एवं अर्थ दोनों है। सुख मानव के अस्तित्व का पूर्ण उद्देश्य तथा उसका परिणाम भी है।"

Crisp (2000) के अनुसार, "सुख शिक्षा की एकमात्र स्वाधीन उपलब्धि है।"

वास्तव में जन्म से लेकर मृत्युपर्यंत मानव का समस्त प्रयास केवल अपने अंदर खुशी को स्थापित करना ही है। खुशी/सुख यानी हैप्पीनेस को सकारात्मक और सुदृढ़ मैत्री और संबंधों के रूप में भी देखा गया है।

बच्चों की वर्तमान में कल्याण एवं भविष्य में सफलता हेतु प्रविधियों की आवश्यकता अटल एवं अकाट्य हो गयी है। डोरोथी नॉल्ट (1998) के अनुसार, "बच्चे वही समझते हैं जो वे जीते हैं।" ऐसा प्रतीत होता है कि वास्तव में सिद्धांत एवं विवेक दोनों इस बात पर सहमत हैं। बच्चों के बचपन के अनुभव से उनके सीखने, समझने, जीने और विकास का क्रम प्रभावित होता है।

अंततोगत्वा बच्चों के कल्याण, उनके मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज के दीर्घ अवधि के मुद्दों को ध्यान में रखकर दिल्ली सरकार ने हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की यह परियोजना नर्सरी से आठवीं कक्षा तक प्रारंभ की है। जैसा कि महात्मा गांधी ने कहा है, "यदि विश्व में असली शांति चाहते हैं तो बच्चों से शुरू करना होगा"। अतः इस पाठ्यचर्या को स्कूलों में ले जाने से बच्चों के आत्मान्वेषण (Self Discovery) तथा स्वयं में सामंजस्य (Harmony within the self) स्थापित करने की प्रक्रिया सुनिश्चित की गयी है, और यदि बच्चों में बचपन से ही हैप्पीनेस का बीजारोपण कर दिया जाए तो वे निश्चित रूप से तनाव रहित तथा सुखी वयस्क के रूप में विकसित हो सकेंगे। यह पाठ्यचर्या बेहतर, सकारात्मक तथा जोशयुक्त एवं सुखी समाज की स्थापना की दिशा में एक मील का पत्थर साबित होगी।

2. अवधारणा (Concept)

मानव का प्रत्येक कार्य उसके सुख के प्रति चाहना को ही दर्शाता है। वास्तव में इस मुद्दे को लेकर पूरी मानव जाति में सर्वसम्मति है ही। क्या हैप्पीनेस को समझा जा सकता है? अनुभव किया जा सकता है? और प्राप्त किया

जा सकता है? या यह अपने समय पर स्वतः ही हमें प्राप्त हो जाती है? हैप्पीनेस की संभावनाएँ हमारे अंदर ही हैं या बाहर? ये कुछ ऐसे प्रश्न हैं जिनका संदर्भ हर बालक तथा वयस्क से जुड़ता है।

ए नागराज (1999) के अनुसार, 'स्वयं में निर्विरोध, समन्वय तथा स्वीकृति की स्थिति सुख है।' उन्होंने यह भी कहा है कि जब कोई व्यक्ति स्वयं में और साथ ही बाहरी संसार के साथ सामंजस्य स्थापित करता है तो वह संघर्षविहीन होता है तथा सामंजस्य से जीता है और ऐसी स्थिति को सतत तथा स्थायी बनाए रखने की आवश्यकता महसूस करता है। इस क्रम में स्वयं में सुख की स्थिति, मानव और समाज में खुशहाल व्यवस्था के लिए पृष्ठभूमि है।

सामान्यतः सुख की प्राप्ति इछाओं की पूर्ति से होती है। हमारी बहुत सी इच्छाएँ पाँच ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से पूरी हो जाती हैं। जैसे- खेल खेलना, संगीत सुनना, स्वादिष्ट भोजन करना, अच्छी सुगंध आदि कार्यों के पूर्ण होने से हमें खुशी मिलती है। ऐसी संवेदनाओं से सुख के अलावा हमें उस समय भी सुख एवं संतुष्टि का अनुभव होता है जब हमारी भावनाओं जैसे, विश्वास, सम्मान, सुरक्षा, प्यार, स्नेह, ममता आदि की पुष्टि संबंधों में पूरी होती है।

अगर इसको और विस्तार से देखें तो जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उनका संज्ञानात्मक, मनोप्रेरक तथा प्रभावी योग्यताओं का विकास होता ही है। Piaget के संज्ञानात्मक एवं प्रभावी विकास के सिद्धांत (1983) के अनुसार- सैद्धांतिक एवं काल्पनिक सोच तथा अमूर्त तर्कशक्ति का विकास इन्हीं विकास के दिनों में होता है। इस अवस्था में बालकों में ज्ञान के प्रति जिज्ञासा, दुनिया को समझने के प्रति जिज्ञासा तथा जिंदगी के उद्देश्य और अर्थ को जानने की प्रबल इच्छा विकसित होती है।

ए. नागराज (1999) ने हैप्पीनेस का एक मॉडल प्रतिपादित किया है। यह मॉडल मानव के जीने के चारों आयामों-व्यावसायिक (Material), व्यावहारिक (Behavioural), वैचारिक (Intellectual) और आनुभविक (Experiential), को संबोधित करता है। इन आयामों से हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, समझ तथा जागरूकता जुड़ी हुई है। अगर इसको एक साथ जोड़ कर देखें तो इससे एक हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad) बनता है। दूसरे शब्दों में मानव में इन सभी आयाम में जीने से तृप्ति की अपेक्षा बनी रहती है। यह तृप्ति शांति व संतोष के रूप में सामने आती है। यही सुख है।

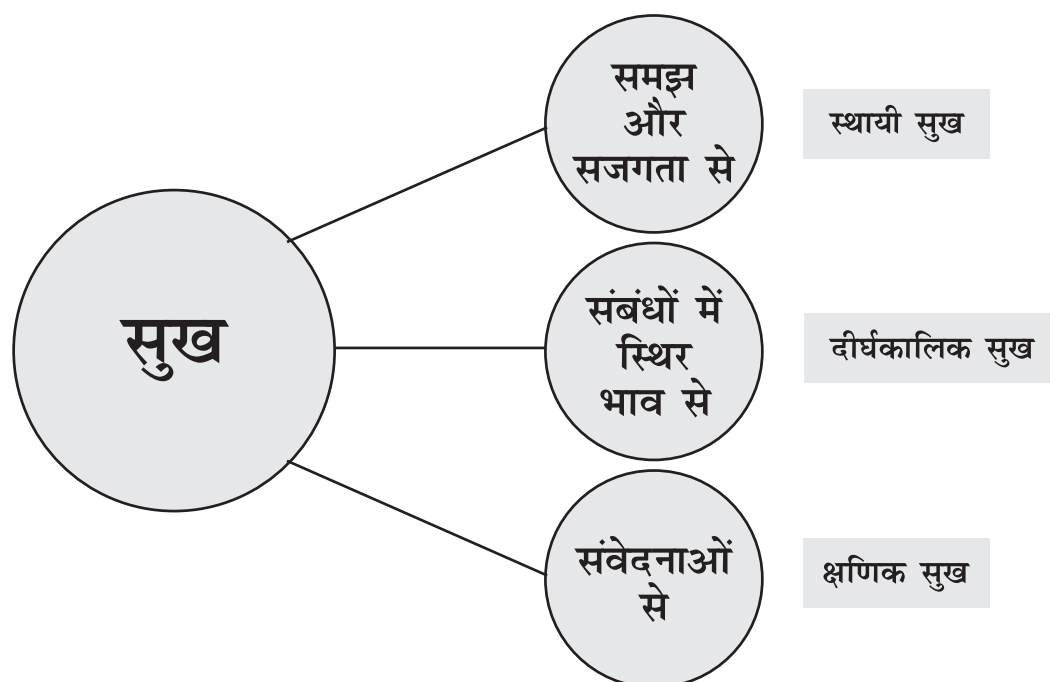
हैपीनेस त्रय (Happiness Triad)

1. **संवेदनाओं से (Through Senses) :** इस प्रकार का सुख हमें **पाँच इंद्रियों से** मिलता है जिनमें शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंधेंद्रियाँ शामिल हैं। हम महसूस करते हैं कि अच्छा भोजन खाकर, एक फिल्म देख कर, अच्छा मनपसंद संगीत सुनकर हम भले ही खुश हो जाते हो परंतु यह खुशी कुछ ही समय तक रहती है। एक मिठाई का टुकड़ा खाने, एक अच्छी फिल्म देखने से प्राप्त ख़ुशी कुछ सेकंड से लेकर कुछ घंटे तक रह सकती है, इसलिए इस प्रकार के सुख को क्षणिक सुख (Momentary Happiness) कहा गया है

2. **संबंधों में स्थिर भाव से (Stable Feeling in relationships) :** हमारे सभी संबंधों से हमें स्नेह, ममता, कृतज्ञता, विश्वास, सम्मान जैसे भावों की अपेक्षा रहती है। यह भाव संबंध के मोल को स्थापित करते हैं, इसीलिए इन्हें मूल्य भी कहा है। इन मूल्यों के निर्वाह की अपेक्षा हममें बनी रहती है। ये अपेक्षाएँ किसी भी प्रकार की भौतिक तथा सांसारिक वस्तुओं से पूरी नहीं हो सकती। यह केवल भाव से ही पूरी होती हैं। इन भावों की अपेक्षाएँ पूरी होने पर ही हमें खुशी मिलती है। जब हम किसी के प्रति स्नेह, विश्वास, सम्मान, कृतज्ञता आदि महसूस करते हैं तो हमें सुख का अनुभव होता है। यह सुख हमारे साथ ज़्यादा समय तक बना रहता है, इसलिए इसे दीर्घकालिक सुख (Long Term or Deeper Happiness)

कहते हैं। हमारे मन पर इस गहरे सुख का प्रभाव दीर्घकालिक (लम्बे समय तक) होता है और संबंधों में जीने में मदद करता है।

3. **समझ और सजगता से (Learning and Awareness)** इस प्रकार का सुख अपने विचारों के प्रति सजग होना, अपने कार्यों के प्रति ध्यान देना, तथा अन्तर्द्वंद्व से मुक्त होने से संबंधित है। इस प्रकार का सुख समझ से जुड़ता है। ऐसी स्थिति हमें तब प्राप्त होती है जब हम किसी समस्या का समाधान ढूँढते हैं, कुछ नया सीखते हैं या किसी नए संप्रत्यय को समझते हैं, उसके अर्थ को जानते हैं। यह सुख हममें बना रहता है, इसलिए इसको स्थायी सुख कहा है। इस प्रकार के सुख में विचारों की स्पष्टता, स्वयं की गहरी समझ, वास्तविकता पर ध्यान केंद्रित होना, मनन करना, कारण को समझना, उद्देश्य को जानना तथा इन सबको अपने जीवन से जोड़ना शामिल है।

ऐसे समझ से उत्पन **'स्थायी सुख'(Sustainable Happiness)** की स्थिति सामाजिक, भावनात्मक तथा व्यवहारात्मक समस्याओं के समाधान के लिए संजीवनी है। जिस व्यक्ति में समझ से सुख उत्पन्न होता है वह इस ख़ुशी को बनाए रख पाने में समर्थ होता है। वह विकट परिस्थितियों में भी धैर्यपूर्ण और शांत रहता है। ऐसा व्यक्ति संज्ञानशील, आत्मीय व दयालु होता है और स्वयं का लक्ष्य तथा ज़िंदगी के उद्देश्य की समझ के साथ होता है।

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या इस उद्देश्य से बनी है कि विद्यार्थियों का ध्यान क्षणिक सुख से संबंधों में स्थिर भाव से प्राप्त गहरे सुख, समझ से प्राप्त स्थायी सुख की तरफ़ जाए। इससे वह स्वयं में, संबंधों में तथा समाज में सुख (हैप्पीनेस) को समझ सकेंगे। इस प्रयास से विद्यार्थी बाह्य दुनिया में सुख ढूंढने के स्थान पर स्वयं में समझ और मूल्यों के आधार पर अपनी ख़ुशी सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकेंगे।

3. पाठ्यक्रम का प्रारूप (Syllabus Outline)

इस पाठ्यक्रम का निर्माण हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad) के आधार पर किया गया है। पाठ्यक्रम का मूल उद्देश्य सार्थक तथा मननशील चिंतन को बढ़ावा देने वाली कहानियों एवं गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को स्थायी ख़ुशी की तरफ़ अग्रसर करने में मदद करना है। नियमित रूप से हैप्पीनेस की कक्षाएँ बच्चों को अपने विचारों, भावों

तथा व्यवहार में संबंध को समझने और स्वयं, परिवार, समाज तथा आसपास के वातावरण पर होने वाले प्रभाव के विषय में सोचने में मददगार साबित होंगी। यह पाठ्यक्रम पूर्ण रूप से सार्वभौमिक तथा बच्चों की आयु के अनुरूप तैयार किया गया है। अन्य किसी भी विषय की तरह हैप्पीनेस विषय का भी प्रतिदिन एक पीरियड होगा। शिक्षकों के लिए तैयार की गई 'Teacher's Handbook for Happiness Class' में ध्यान देने की गतिविधियाँ, कहानियाँ, गतिविधियाँ तथा चिंतन के प्रश्न एवं आत्माभिव्यक्ति को शामिल किया गया है। इस पाठ्यक्रम से अपेक्षा है कि यह पाठ्यक्रम बच्चों के सजगता के स्तर, ध्यान देने तथा ख़ुशी को गहराई से समझकर सार्थक जीवन जीने में मददगार साबित होगा।

इस पाठ्यक्रम को तीन खंडों में विभाजित किया गया है जिसमें निम्नलिखित इकाइयों को शामिल किया गया है:

खंड 1: अधिगम एवं समझ के माध्यम से ख़ुशी/सुख की तलाश करना

इकाई 1: अपनी आवश्यकताओं को पहचानना

इकाई 2: स्वयं के साथ सामंजस्य स्थापित करना

इकाई 3: ख़ुशी या सुख को अपने लक्ष्य के रूप में पहचानना

इकाई 4: शिक्षा क्यों?

खंड 2: भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना

इकाई 5: हम एक समान कैसे हैं?

इकाई 6: संबंधों में सामंजस्य

इकाई 7: संबंधों में मूल्यों को समझना

इकाई 8: सहयोग एवं मिल-जुलकर जीना

खंड 3: अपनी भागीदारी के माध्यम से ख़ुशी

इकाई 9: परस्पर जुड़े हुए समाज में जीना

इकाई 10: प्रकृति के साथ सहअस्तित्व

इन सभी इकाइयों का निर्माण इस तरह से किया गया है कि ये एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं। जैसे-जैसे बच्चा अगली कक्षा में प्रवेश करेगा वैसे इन इकाइयों की विषयवस्तु की गहराई बढ़ती चली जाएगी।

कक्षा-I

क्रम संख्या	खंड	इकाई एवं सत्र
1.	समझ और सजगता के माध्यम से ख़ुशी / सुख की तलाश करना / सजगता	• शरीर के अंगों का तथा गतिविधियों का अवलोकन करना • अपनी पसंद के प्रति जागरूक होना • हम वस्तु के साथ ज्यादा रहना पसंद करते हैं या मानव के साथ? • क्षणिक ख़ुशी के स्रोत को पहचानना • सदैव ख़ुश/सुखी रहने की इच्छा का अवलोकन करना • नए कौशल को सीखने में ख़ुशी ढूँढना

2.	भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना	संबंधों के योगदान का अवलोकन करना माता पिता बहन–भाई भावों/मूल्यों को पहचानना सम्मान (Respect) स्नेह (Affection) ममता (Care) सही–सही सुनना दूसरों के साथ वस्तुओं को बाँटना आवश्यकता पड़ने पर दूसरों की मदद करना
3.	अपनी भागीदारी के माध्यम से ख़ुशी	स्वयं की सृजनात्मक अभिव्यक्ति संप्रेषण एवं सहयोग/सहभागिता स्कूल में भागीदारी से ख़ुश होना परिवार में भागीदारी से ख़ुश होना प्रकृति की विभिन्न इकाइयों का अवलोकन करना

4. अधिगम संप्राप्ति (Learning Outcomes)

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की कक्षा से गुजरने पर विद्यार्थियों में निम्न क्षमताओं का विकास अपेक्षित है:

क. ध्यान देना एवं सजगता का विकास:

- बच्चों में स्वयं के प्रति जागरूकता का स्तर बढ़ता है तथा ध्यान देने की क्षमता का विकास होता है।
- विषयवस्तु को ध्यान से समझ सकते हैं।
- शैक्षिक तथा पाठ्य सहगामी गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं।
- अध्ययन के प्रति रुचि बढ़ती है।
- सुनने की क्षमता का विकास होता है (शिक्षकों, परिवारजनों तथा सहपाठियों आदि के साथ)।
- वर्तमान में किए जा रहे कार्य पर ध्यान केंद्रित होता है तथा ध्यान भटकने की संभावनाएँ घटती हैं। उदाहरण के तौर पर शिक्षण कार्य, खेल, कला आदि में।
- वर्तमान में बने रहना सीखते हैं। जैसे– आसपास और स्वयं के अंदर जो कुछ घटित हो रहा है उसके प्रति जागरूक रहते हैं।
- अपने किए गए कार्यों के प्रति सजग होते हैं और कार्य करने से पहले सोचते हैं।

ख. गहन विचार एवं चिंतन का विकास

- स्वयं को तथा दूसरों को बेहतर समझ पाते हैं।
- किसी के विचारों और व्यवहार को समझने की योग्यता एवं उस पर (Respons) करने की क्षमता का विकास होता है।

- आलोचनात्मक रूप से सोचने लगते हैं और बिना मूल्यांकन के विश्वास नहीं करते।
- समाधान केंद्रित हो जाते हैं।
- बेहतर चयन कर सकते हैं।
- पूर्वधारणा एवं रूढ़िवादिता से बाहर निकलकर सोच पाते हैं।
- सोच में नवाचार पनपता है तथा कार्य को सृजनात्मक रूप से क्रियान्वित करते हैं।

ग. सामाजिक और भावनात्मक योग्यताओं का विकास

- आत्मीयता विकसित होती है। (दूसरों की स्थिति को समझकर स्वयं को उसकी स्थिति में रखकर उसी के अनुरूप प्रतिक्रिया देते हैं।)
- संबंधों में एक-दूसरे की अपेक्षाओं को समझते हैं।
- तनाव और बेचैनी से निपटने में सक्षम होते हैं।
- कठिन परिस्थितियों को पहचानकर एवं मनन करके ध्यानपूर्वक उनके समाधान हेतु निर्णय लेते हैं।
- संबंधों को पहचानकर उन्हें बनाए रखते हैं तथा विवाद की स्थिति को उपयुक्त तरीके से समाधान प्रदान करते हैं।
- बेहतर संप्रेषण एवं अभिव्यक्ति कौशल का विकास होता है।

घ. आत्मविश्वास एवं मनोहर व्यक्तित्व का विकास

- दैनिक जीवन के प्रति संतुलित दृष्टिकोण का विकास होता है।
- आत्मविश्वास एवं मोहक व्यक्तित्व झलकता है।
- स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ती है।
- स्वयं, परिवार, समाज, एवं प्राकृतिक व्यवस्था को समझकर उसकी सराहना कर पाता है।
- अपनी ज़िम्मेदारी को समझकर जीता है।

शिक्षक साथियों के लिए दिशा-निर्देश

हमारी शिक्षा व्यवस्था यह सुनिश्चित करने में लगी है कि गणित, विज्ञान, सामाजिक विज्ञान, भाषाएँ आदि का सीखना तथा अन्य विद्यालयी गतिविधियों में विद्यार्थियों की भागीदारी उन्हें समाजोपयोगी तरीके से जीवन-यापन की तरफ़ ले जाए। हमारे प्रयासों से इस दिशा में कुछ हुआ तो ज़रूर, पर क्या हमारे बच्चे स्वयं के प्रति विश्वास से पूर्ण, परिवार एवं समाज में सामंजस्य एवं तालमेल बिठाकर चल पाने वाले और प्रकृति को संरक्षित रखने की प्रवृत्ति वाले बन रहे हैं? यूँ कहें कि क्या उन्हें खुश रहकर जीना भी आ रहा है?

हैप्पीनेस की यह क्लास इसी दिशा में बढ़ाया गया एक कदम है। इस कालांश (period) में बच्चे सहज होकर उस वातावरण को जी सकें, जहाँ स्वयं एवं परस्परता में ख़ुशी हो। साथ ही जहाँ वे स्वयं के भाव, विचार, वाणी एवं कार्य-व्यवहार को देख सकें जहाँ कोई उपदेश न हो; बस एक-दूसरे के प्रति विश्वास हो, एक-दूसरे का सम्मान हो।

ऐसे ही बाह्य एवं आंतरिक वातावरण निर्माण के लिए तीन आयामों से विद्यार्थियों तक पहुँचने का प्रयास है–

1. ध्यान देने की प्रक्रिया (mindfulness)
2. कहानी
3. गतिविधि

ध्यान देने की प्रक्रिया में हम अपने आसपास के वातावरण, विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं। ध्यान देने के अभ्यास से बच्चे शैक्षिक प्रदर्शन बेहतर करते हैं, भावनात्मक रूप से स्थिर होते हैं, और शांति एवं ख़ुशी के एहसास की ओर बढ़ते हैं। ऐसा अभ्यास करते हुए बच्चे आसपास के वातावरण और अपने विचारों व भावनाओं पर प्रतिक्रिया व्यक्त करने की बजाय, सहज भाव से स्वयं को व्यक्त करते हैं और जिम्मेदारीपूर्ण निर्णय लेने में सक्षम होते हैं।

बच्चे कहानियाँ मन लगाकर सुनते हैं, इसलिए कहानियों के माध्यम से उनकी सोच को मानव-हित में ढाला जा सकता है। इस पुस्तक में शामिल की गई कहानियाँ विद्यार्थियों को सोचने के लिए कुछ न कुछ सामग्री प्रदान करने हेतु रखी गई हैं, जो उनके व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाने में सहायक हो। इन कहानियों का उद्देश्य बच्चों के अंदर तार्किकता के साथ-साथ सृजनात्मकता का विकास करते हुए वास्तविकताओं का बोध कराना भी है।

इन गतिविधियों के माध्यम से यह आशा है कि विद्यार्थी स्वयं से लेकर परिवार, समाज और प्रकृति में अपनी भूमिका को जान तथा समझ सकेंगे एवं उनमें एक उपयोगी भूमिका निभाते हुए स्वयं भी ख़ुश रहेंगे। साथ ही ख़ुश रहते हुए अन्य विषयों को सीखना भी आसान हो जाएगा।

इस पाठ्यक्रम का साप्ताहिक संचालन इस प्रकार होगाः

हैप्पीनेस पीरियड का दिन	**कक्षा 1**
सोमवार	ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness)
मंगलवार	पीरियड के आरम्भ में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-इन): 2-3 मिनट कहानी एवं चर्चा : 25 मिनट पीरियड के अंत में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-आउट): 1-2 मिनट
बुधवार	पीरियड के आरम्भ में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-इन): 2-3 मिनट कहानी एवं चर्चा : 25 मिनट पीरियड के अंत में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-आउट): 1-2 मिनट
गुरुवार	ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness)
शुक्रवार	पीरियड के आरम्भ में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-इन): 2-3 मिनट गतिविधि एवं चर्चा : 25 मिनट पीरियड के अंत में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-आउट): 1-2 मिनट
शनिवार	पीरियड के आरम्भ में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-इन): 2-3 मिनट गतिविधि एवं चर्चा : 25 मिनट पीरियड के अंत में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-आउट): 1-2 मिनट

रोज़ाना की ध्यान देने की गतिविधिः चेक-इन (Check-in) व चेक-आउट (Check-out)

रोज़ाना की हैप्पीनेस कक्षा (Happiness class) के आरम्भ व अंत में 'ध्यान देने का अभ्यास' होगा। सप्ताह के पहले दिन और चौथे दिन अर्थात् सोमवार एवं गुरुवार यह गतिविधि माइंडफुलनेस खंड में दिए गए निर्देशों के अनुसार करानी है।

चेक-इन (Check-in)- कक्षा शुरू होते ही 2 से 3 मिनट का होगा जिसमें विद्यार्थियों को श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करवाएँगे। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को हैप्पीनेस कक्षा के लिए तैयार करना है। शुरूआत में यह अभ्यास 1 मिनट का रखें, धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 से 3 मिनट कर सकते हैं। मांइडफुलनेस वाले दिन इस गतिविधि (Mindful check-In) को मांइडफुलनेस खंड में दिए गए निर्देशों के अनुसार करानी है। कहानी और गतिविधि वाले दिन इस गतिविधि (Check-in) में केवल श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करानी है और उसके बाद कोई प्रश्न न पूछकर सीधे कहानी या गतिविधि शुरू कराएँ।

चेक-आउट (Check-out)- कक्षा के अंत में 1-2 मिनट विद्यार्थी शांत बैठकर उस दिन की चर्चा, गतिविधि या कहानी से निकले निष्कर्ष पर मनन (Reflection) करेंगे। इस दौरान शिक्षक कोई अन्य निर्देश न दें। इस साइलेंट चेक-आउट (Silent check-out) के बाद कोई प्रश्न न पूछें।

शुरूआत में यह अभ्यास रोज़ाना 1 मिनट का रखें। धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 मिनट कर सकते हैं।

शिक्षकों से अनुरोध है कि हैप्पीनेस कक्षा में सभी दिन (माइंडफुलनेस, कहानी व गतिविधि में चेक-इन (Check-in) से शुरू करें और चेक-आउट (Check-out) से अंत करें।

माइंडफुलनेस खंड

शिक्षकों के लिए: सभी शिक्षक माइंडफुलनेस की क्लास लेने से पहले चैप्टर को ध्यान से पढ़ लें। इससे पूरे वर्ष माइंडफुलनेस की क्लास चलाने में आपको मदद मिलेगी।

ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness): एक परिचय

किताब के इस पृष्ठ को पढ़ने के लिए थोड़ा-सा कुछ अलग करते हैं...

यदि आप भी मेरी तरह किसी किताब का परिचय वाला पन्ना छोड़ देते हैं, तो आप इस क्षण नीचे दिए गए प्रयोग को करके देखें–

आप यह पढ़ते समय ध्यान दें कि आपका ध्यान कहाँ है? आप माइंडफुल (Mindful) हैं या आपका माइंड फुल (Mind full) है? **माइंडफुल (Mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना। माइंड फुल (Mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न रहना।** आपने जो इस पल अपने हाथ में किताब पकड़ी हुई है, उसके प्रति सजग हो जाएँ। देखें- क्या आप इस किताब के भार को महसूस कर पा रहे हैं?

- इस किताब के पन्ने के रंग को देखें;
- हर अनुच्छेद (paragraph) के बीच के अंतर पर ध्यान दें।
- हर वाक्य के बीच के अंतर पर ध्यान दें; अक्षर की बनावट को देखें।

अब अपना ध्यान अपनी बैठने की स्थिति पर दें। यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो आप अपने शरीर और कुर्सी के संपर्क को महसूस करें। ध्यान दें कि आप इस क्षण कैसा महसूस कर रहे हैं? यदि मन में किसी प्रकार के कोई विचार और भावनाएँ हैं, तो एक क्षण के लिए उन पर ध्यान दें। बिना किसी तरह के विचार में उलझे हुए अपना ध्यान अपने अंदर आती हुई साँस पर ले आएँ और फिर बाहर जाती हुई साँस के साथ अपने आसपास के वातावरण में मौजूद आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ।

स्वयं के साथ बिताए गए इस क्षण के लिए आप, अपने आप की सराहना करें। आपने अभी जो अनुभव किया, यह ध्यान देने की प्रक्रिया का एक उदाहरण है।

जब हम अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण व स्वयं पर लेकर जाते हैं तब हम अपने अंदर एक नई ऊर्जा एवं स्थिरता का अनुभव करते हैं और वह हमारी अंतर्दृष्टि विकसित करता है।

अन्य किसी भी कौशल की तरह ही ध्यान की प्रक्रिया को भी सीखा जा सकता है। जिस तरह से संगीत, नृत्य, गाड़ी चलाना, आदि को सीखने के लिए निरंतर अभ्यास की आवश्यकता पड़ती है, ठीक उसी तरह ध्यान के लिए भी अभ्यास की आवश्यकता होती है। ध्यान के माध्यम से हम मन की स्थिरता व संतुलन का अनुभव कर सकते हैं।

बच्चे एवं ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness)

बच्चों का मूल स्वभाव रचनात्मक एवं कल्पनाशील होता है। उनकी सहज प्रवृत्ति (natural tendency) वर्तमान में रहने की ही होती है। जब वे कोई भी कार्य करते हैं तो वे उसी के बारे में सोचते हैं। जैसे–अगर वे खेल रहे हैं,

तो वे उस समय खेलने के बारे में ही सोचते हैं। जब वे खा रहे हैं तो वे केवल खाने के बारे में ही सोचते हैं। परन्तु आजकल की भाग-दौड़ और प्रतियोगिता के दौर में, बच्चों पर कई प्रकार के दबाव बनने शुरू हो जाते हैं। जैसे-जैसे वे बड़े होने लगते हैं, स्कूल जाने लगते हैं, उनके ऊपर उम्मीदों का बोझ बढ़ने लगता है। ऐसे में, खेलते समय उनके मन में पढ़ाई का विचार आ जाना या फिर पढ़ाई करते समय घर की किसी और बात का विचार आ जाना अब सामान्य बात होने लगी है। उनका ध्यान और मन भटकने लगता है। वे या तो गुज़रे हुए समय के बारे में सोच रहे होते हैं, या फिर उनका ध्यान भविष्य की योजना में लगा होता है। ध्यान देने के अभ्यास में हम बच्चों को वर्तमान में रहना सिखाएँगे। इस अभ्यास की एक और विशेषता यह भी है कि वे इसमें बिना किसी पूर्वधारणा के, अच्छे-बुरे का निर्णय लिए बिना, वस्तुओं और परिस्थितियों को अपने वास्तविक रूप में देखना सीखेंगे।

ध्यान देने के अभ्यास में हम अलग-अलग गतिविधियों के माध्यम से बच्चों का ध्यान केंद्रित करवाएँगे, जैसे-**ध्यान देकर सुनना**, जिसमें बच्चे अपने वातावरण में मौजूद आवाज़ों के प्रति जागरूक (aware) होंगे; **ध्यान देकर देखना**, जिसमें बच्चे अपने वातावरण या किसी वस्तु को देखेंगे; **श्वास पर ध्यान देना**, जिसमें बच्चे अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर केंद्रित करेंगे; **शरीर के खिंचाव पर ध्यान देना**, जिसमें हाथ या पैर की अलग-अलग स्थिति में शरीर के खिंचाव की ओर ध्यान देंगे; **विचारों पर ध्यान देना**, जिसमें बच्चे अपने विचारों को पहचानेंगे और वर्तमान क्षण में अपने विचारों को आते-जाते देखेंगे।

ध्यान के अभ्यास से बच्चों को कई तरह के लाभ होते हैं, जैसे-

- लंबी अवधि के लिए एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का विकास (Sustained Attention)
- शैक्षिक प्रदर्शन (Academic Performance) का बेहतर होना
- भावनात्मक स्थिरता (Emotional Stability) का बेहतर होना
- शांति और खुशी का एहसास बढ़ना (Sustained Happiness)
- हाइपर-एक्टिविटी (Hyperactivity) कम होना
- क्रोध कम आना
- एक-दूसरे को समझने की क्षमता का विकास (Empathy)
- वर्तमान में जीने की क्षमता का विकास
- सोच-समझकर निर्णय लेने की क्षमता का विकास

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के तहत पहली से आठवीं कक्षा तक के बच्चों के लिए रोज़ाना का एक पीरियड हैप्पीनेस विषय का होगा। इस पाठ्यक्रम के तहत विभिन्न गतिविधियाँ होंगी; उनमें से एक महत्वपूर्ण गतिविधि है– **'ध्यान देने का अभ्यास'।** आज पूरी दुनिया में शायद ही ऐसा कोई देश होगा जहाँ ध्यान का अभ्यास न किया जाता हो। प्राचीन भारतीय शिक्षा परम्परा में 'ध्यान करने' पर नहीं, बल्कि 'ध्यान देने' पर जोर रहा है। हैप्पीनेस कार्यक्रम के तहत स्कूल में आने वाला हर बच्चा, ध्यान देने का अभ्यास करेगा।

ध्यान की कार्यप्रणाली (Methodology):

- ध्यान की कक्षा का अभ्यास सार्वभौमिक एवं लोकतांत्रिक मूल्यों पर आधारित है। इसका किसी भी तरह के धर्म, संप्रदाय, जाति या वर्ग से कोई संबंध नहीं है।
- कक्षा 2 में हर सप्ताह 2 दिन (सोमवार व गुरूवार) 'ध्यान देने' का पीरियड होगा। हर पीरियड में एक

सेशन करवाएँ। इस सेशन को सप्ताह के दूसरे पीरियड में भी दोहराएँ। इस प्रकार एक सप्ताह में एक सेशन करवाएँ।

- इस सेशन के दौरान 25 मिनट के पीरियड में तीन प्रमुख चरण होंगे:

1 a. **शुरूआत में 3 से 5 मिनट का माइंडफुलनेस चेक-इन।**

b. 5 मिनट की ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा- इसमें हर सप्ताह कुछ अलग-अलग बच्चों से उनका अनुभव पूछें और चर्चा करें। शिक्षक से अनुरोध है कि वे बच्चों को किसी भी अपेक्षित परिणाम का सुझाव न दें बल्कि बच्चों को स्वयं के अंदर खोज कर जवाब देने में मदद करें।

2. माइंडफुलनेस के अभ्यास के तहत शरीर में चल रही घटनाओं/अपने विचार या भावनाओं के प्रति सजगता के अभ्यास के लिए दी गयी अलग-अलग गतिविधियों को क्लास में करवाएँ। यह गतिविधियाँ हर सत्र (session) में अलग-अलग होंगी। इसके बाद किए गए अभ्यास पर चर्चा होगी। शिक्षक से अनुरोध है कि प्रति सप्ताह होने वाले इस अभ्यास के उपरांत चर्चा में अलग-अलग विद्यार्थियों को अपनी बात रखने के लिए प्रोत्साहित करें और कोशिश करें कि 3 से 4 सप्ताह में हर बच्चा अपनी बात ज़रूर रखे।

3. कक्षा का समापन करते हुए हर रोज़ की तरह 2 मिनट का माइंडफुलनेस का अभ्यास करवायें।

ध्यान रखने की बातें :

- ध्यान रखें कि इस दौरान बच्चों को किसी शब्द या मंत्र का उच्चारण करने को न कहें।
- हैप्पीनेस व ध्यान की कक्षा में किसी तरह की तनावपूर्ण अभिव्यक्ति जैसे- किसी बात पर बच्चों को सख़्त शब्दों में निर्देश न दें व उन पर किसी प्रकार का दबाव न डालें।
- चर्चा के दौरान सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।

शिक्षक के लिए ध्यान में रखने योग्य कुछ विशेष बातें:

- ध्यान की इस कक्षा में आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें। जैसे- ध्यान का अभ्यास करवाते समय आप भी अभ्यास करें।
- जब कक्षा में प्रवेश करें तो अपनी मन:स्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।
- बच्चों के साथ प्यार, सौहार्द व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
- ध्यान की प्रक्रिया शुरू होने के पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर बच्चा अपने आप को सहज महसूस करे। यह भी देखें कि ध्यान के पश्चात वह अपने अनुभव साझा कर सके। कोई भी बच्चा एक सुरक्षित और सहज वातावरण में ही अपनी बात कहना चाहता है या कह पाता है।
- ध्यान के अभ्यास से हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना नहीं हैं। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य बच्चों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार करके बेहतर प्रतिक्रिया देने में सक्षम हो जाएँ।

सत्र 1: साँसो को समझना (Understanding Breathing)

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया का परिचय और उस पर चर्चा: 5 मिनट
2. श्वास की समझ (Understanding Breathing) एवं श्वास पर ध्यान देना: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूंघ पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुऐं छू रही हैं (जैसे चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उस के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) ध्यान देने की प्रक्रिया का परिचय: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

"हैप्पीनेस की कक्षा में आप सभी का स्वागत है। जैसे कि आप सब जानते हैं कि पिछले साल हैप्पीनेस कक्षा में आपकी माइंडफुलनेस (mindfulness) की कक्षा होती थी, उसी प्रकार इस साल भी हर सप्ताह में 2 दिन आप माइंडफुलनेस में अलग-अलग गतिविधियाँ करेंगे।"

- आप में से कुछ बच्चों ने पिछले साल माइंडफुलनेस किया होगा।
- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले साल माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की हैं?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है?
- माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस होता है?
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि माइंडफुलनेस का अर्थ है कि हम अभी जो भी कर रहे हैं, उसी पर अपना पूरा ध्यान देना। कई बार ऐसा होता है कि कक्षा में होते हुए भी, हम खेल के बारे में सोच रहे होते हैं, या खेलते समय हम खाने के बारे में सोचते हैं। माइंडफुलनेस हमें सिखाता है कि जब हम कक्षा में हों, तो हमारा पूरा ध्यान कक्षा में ही हो, जब हम खेल रहे हों तो पूरा ध्यान खेल में ही लगाएँ, और जब हम खा रहे हों, तो पूरा ध्यान खाने में ही हो।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. a. श्वास की समझ (Understanding Breathing) एवं श्वास पर ध्यान देना: 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों को साँस के अंदर आने और बाहर जाने की प्रक्रिया के प्रति सजग करना है।

गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों से ये प्रश्न करते हुए शुरूआत करें-

- हम सब किस अंग से सूंघते हैं? (अपनी नाक से)
- आपकी नाक कहाँ है? (नाक की तरफ़ इशारा कर सकते हैं।)
- आपने कौन-कौनसी चीजों/वस्तुओं की खुशबू सूंघी है?

- क्या आपने कभी कोई फूल सूँघा है? कौन-सा फूल आपको सबसे अधिक पसंद है? (गुलाब, गेंदा, चंपा आदि।)
- **निर्देश देते हुए यह गतिविधि स्वयं भी करें और विद्यार्थियों से अनुकरण करने के लिए कहें-**
- अपने एक हाथ को अपने नाक के नीचे लेकर आएँ। मान लीजिए कि हमारे हाथ में एक फूल है। इस फूल को सूंघने का प्रयास करें। जब हम फूल को सूंघ रहे हैं, तो हम साँस अंदर ले रहे हैं। अब फूल को फूंक मारकर उड़ा देते हैं। जब हम फूँक मारते हैं तो हम साँस बाहर छोड़ रहे होते हैं।
- तो आप सब ने देखा कि जब हम साँस लेते है तो हवा नाक से अंदर आती है और इसी तरह साँस छोड़ने पर हवा नाक या मुँह से बाहर जाती है।

  इस फूल वाली गतिविधि को कम से कम 2 सप्ताह तक कराया जाए। जब लगे कि विद्यार्थी साँस के अंदर आने और बाहर जाने के बारे में जागरूक हो चुके हैं तो इस गतिविधि को बंद किया जा सकता है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु: (शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- बच्चों! हमारे हाथ में क्या था? (फूल)
- हमने फूल की ख़ुशबू कैसे सूँघी? (अपनी नाक से)
- हम साँस कहाँ से लेते हैं? (अपनी नाक से)
- खुशबू सूंघने के लिए हमने साँस अंदर ली या बाहर छोड़ी? (अंदर)
- फूल हमारे हाथों से कैसे उड़ा? (साँस बाहर निकालने पर)

b. श्वास पर ध्यान देना

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य छात्रों का ध्यान अपनी अंदर आती और बाहर जाती साँस पर ले जाना है।

क्या करें और क्या न करें:

- यह सुनिश्चित करें कि हर बच्चा साँस लेने व छोड़ने की प्रक्रिया से अवगत हो।
- ध्यान रखें कि विद्यार्थियों को साँस के अंदर-बाहर होने और पेट के अंदर-बाहर होने का तालमेल समझ आ रहा हो।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को बताया जाए कि Mindful Breathing में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर आते हैं और हर अंदर-बाहर जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह ध्यान देने की प्रक्रिया का मूल अभ्यास है और इसे हम हर बार करेंगे।
- आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें।

- उसके बाद अपने पेट पर एक हाथ रखने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों के ध्यान को श्वास के साथ-साथ पेट पर भी लेकर आना है। विद्यार्थियों को कहें कि वे इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते और छोड़ते समय आपका पेट कब फूलता है और कब सिकुड़ता है।
- इस बीच यदि यह दिखता है कि विद्यार्थियों का ध्यान अपने श्वास एवं पेट से हट गया है तो सहज रूप से निर्देश दोहराएँ।
- गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद विद्यार्थियों से यह गतिविधि पेट पर हाथ रखकर दोबारा करने को कहें।
- विद्यार्थियों से पूछें कि साँस लेते हुए और छोड़ते समय पेट कब अंदर आया और कब बाहर गया।
- गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद निम्न बिंदुओं पर चर्चा करें। इसके बाद, गतिवधि को पुनः करवाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
- क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
- आपका पेट कब अंदर गया? (जब साँस बाहर निकाली)
- क्या पहले कभी आपका ध्यान 'साँस लेते समय पेट के अंदर-बाहर होने' पर गया था?
- जब हम पेट के साथ-साथ श्वास पर भी ध्यान देते हैं तो हमारी साँस धीमी और गहरी होती है। हम कभी भी कहीं भी इस प्रकार का अभ्यास कर सकते हैं।

शिक्षक के लिए नोट- शिक्षक बच्चों से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को सहजता से लें एवं उन पर सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।

3. **साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट**

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 2: (साइमन कहता है)

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

25 मिनट की कक्षा का समय का वितरण इस प्रकार किया गया है:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. साइमन कहता है गतिविधि एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूंघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उस के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

a. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. साइमन कहता है (Simon Says): 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र करवाना है।

गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों को गतिविधि के नियम बताए जाएँ। करना कुछ इस प्रकार होगा:- उन्हें केवल साइमन के आदेश को मानना है। मतलब, जब यह कहा जाए, "साइमन कहता है- कूदो", तभी कूदना है। पर जब केवल यह कहा जाए- "कूदो", तो कूदना नहीं है क्योंकि साइमन ने ऐसा नहीं कहा।

अब गतिविधि शुरू की जाए जिसमें निम्नलिखित आदेश दिए जा सकते हैं: साइमन कहता है (या बिना साइमन का नाम लिए):

- हाथ ऊपर उठाएँ।
- पैरों को छुएँ।
- अपने नाक को हिलाएँ।
- घुटनों को छुएँ।
- मजाकिया चेहरा बनाएँ।

- सिर को छुएँ।
- कंधों को छुएँ।
- एक पाँव पर खड़े हो जाएँ।
- अपनी पलकें झपकाएँ।
- पैरों की उँगलियों के बल खड़े हों।
- कमर पर हाथ रखें।
- आसमान को छूने की कोशिश करें।
- खुद को गले लगाएँ, आदि।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु : (शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- आपके शरीर के किस अंग ने आपको सुनने में मदद की? (कान)
- आदेश का सही-सही पालन करने के लिए आपको क्या करना पड़ा? (सतर्क रहते हुए ध्यान से सुनना पड़ा।)
- यह गतिविधि मुश्किल थी या आसान?
- क्या आपको यह गतिविधि करने में कोई कठिनाई हुई?
- इस गतिविधि से आपको क्या लाभ होगा? (जो भी हम सुन रहे होते हैं यदि उस पर ध्यान देते हैं तो हम बेहतर तरीके से सुन पाते हैं।)

3. **साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट**

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाएँ।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 3: (आलाप)

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

25 मिनट की कक्षा का समय का वितरण इस प्रकार किया गया है:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. आलाप गतिविधि एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसके बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. आलाप गतिविधि (Vocalization): 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान अध्यापक द्वारा दिए गए निर्देशों की ओर केंद्रित करवाना है। इस गतिविधि के द्वारा बच्चे ध्यान से देखना सीखेंगे।

क्या करें और क्या न करें:

- गले पर रखी हुई उँगलियों का विशेष ध्यान रखें। कोई भी बच्चा गले को ज़ोर से न दबाए।
- इस गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को अपनी अभिव्यक्ति खुलकर देने दें। जैसे हँसकर, मुस्कुराकर, खिलखिलाकर आदि।
- स्तर का बदलाव तेजी से न करें। आराम से गति को बढ़ाएँ-घटाएँ।

गतिविधि के चरण

इस गतिविधि में विद्यार्थियों को शिक्षक के हाथों की गति के अनुसार "आआआ" बोलना है।

इस गतिविधि के अगले स्तर के रूप में विद्यार्थियों का ध्यान उनके गले में उत्पन्न होने वाली कंपन को महसूस करवाना है।

- शिक्षक कक्षा में कहें, "विद्यार्थियों! मेरे हाथ पर ध्यान दीजिए। जैसे-जैसे मेरा हाथ ऊपर जाए तो आपको

"आआआआआआ" की आवाज़ ऊँची करते जाना है और जैसे-जैसे मेरा हाथ नीचे आए तो यही "आआआआआ" की आवाज़ घटाते जाना है।"

- विद्यार्थियों को अपने गले पर दो उँगलियाँ रखकर कंपन को महसूस करने के लिए कहा जाए। (इसके लिए अध्यापक पहले स्वयं ऐसा करके दिखाएँ।)
- अगर कोई बच्चा अपने गले की कंपन महसूस नहीं कर पा रहा हो, तो अध्यापक उसे सही क्रिया करने में मदद करें या फिर समझ बनाने के लिए अपने गले पर उसकी उँगली रखवा कर कंपन महसूस करवा सकते हैं।
- हाथ के उतार-चढ़ाव के साथ विभिन्न स्तर पर इसका अभ्यास करवाया जाए।
- दूसरे विकल्प के रूप में शिक्षक चाहें तो विद्यार्थियों को इस प्रकार निर्देश दे सकते हैं:- दोनों हाथों को एक साथ जोड़ने पर शांत हो जाएँ और उनके बीच की दूरी बढ़ाने पर आलाप का स्वर ऊँचा करें, इस प्रकार अभ्यास करा सकते हैं। हाथ के बीच के अंतर बढ़ाने या घटाने की गति कम-ज्यादा की जा सकती है। ऐसा करने से बच्चे अपना ध्यान शिक्षक के हाथों की गति पर देने के साथ अपनी आवाज़ में भी उतार चढ़ाव कर रहे हैं।
- तीसरे विकल्प के रूप में अध्यापक एक बच्चे को कक्षा के आगे बुलाकर इस गतिविधि को करवाने के लिए कह सकते हैं। वह छात्र चाहे तो इस गतिविधि को 'आआआआआ' की आवाज़ के बजाय अपने नाम के पहले अक्षर के साथ भी कर सकता है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु : (शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे विद्यार्थियों को उस गतिविधि के उद्देश्य तक पहुँचाया जा सके।)

- क्या आपने मेरे हाथ की गति को देखा?
- क्या आपको गले में कंपन महसूस हुआ?
- कंपन को महसूस करते समय कैसा लगा?
- क्या तेज़ आवाज़ में कंपन महसूस हुआ?
- क्या धीमी आवाज़ में कंपन महसूस हुआ?
- आवाज़ तेज़ या धीमी होने पर क्या कंपन में कोई अंतर महसूस हुआ?
- क्या पहले कभी आपका ध्यान अपने गले के कंपन पर गया था?
- इस गतिविधि को करने के लिए आपको कहाँ ध्यान देना पड़ा?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।

- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 4: (निर्देश अनुसार कार्य करना)

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

25 मिनट की कक्षा का समय का वितरण इस प्रकार किया गया है:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. निर्देश अनुसार कार्य करना: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उस के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. निर्देश अनुसार कार्य करनारू 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र करवाना है।

क्या करें और क्या न करें:

- इस गतिविधि में विद्यार्थियों को मज़े लेने दें, हँसने खेलने दें, और उन्हें टोकें नहीं।
- ध्यान रखें कि किसी विद्यार्थी का मज़ाक न बने और किसी को चोट न पहुँचे।

गतिविधि के चरण

- इस गतिविधि में शिक्षक निर्देश कुछ अलग देंगे, और खुद करेंगे कुछ और, परंतु विद्यार्थियों को केवल बोले गए निर्देश का पालन करना है। उदाहरण के लिए:-

❖ शिक्षक निर्देश दें 'हाथ अपने पेट पर रखो', परंतु खुद का हाथ डेस्क पर रखें।

❖ शिक्षक निर्देश दें 'हाथ कन्धों पर रखो', परंतु खुद का हाथ पेट पर रखें।

❖ शिक्षक निर्देश दें 'कूदो', परंतु खुद बैठ जाएँ, इत्यादि

- इसी प्रकार से इस गतिविधि को आगे बढ़ाना है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु : (शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे विद्यार्थियों को उस गतिविधि के उद्देश्य तक पहुँचाया जा सके।)

- क्या इस गतिविधि में आपको कोई परेशानी आयी ?
- यह गतिविधि मुश्किल थी या आसान?
- यह करने के लिए आपने शरीर के कौन से अंगों का इस्तेमाल किया?
- आप यह गतिविधि अच्छे से कब कर पाए? क्यों?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 5: ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)-I

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

25 मिनट की कक्षा का समय का वितरण इस प्रकार किया गया है:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening): 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उस के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening): 15 मिनट

उद्देश्य: बच्चे अपने आसपास की आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक ध्यान दे कि सभी बच्चे गतिविधि में हिस्सा ले रहे हैं।

गतिविधि के चरण

- इस गतिविधि में शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि ऐसी कौन-कौनसी जगह हैं जहाँ बहुत शोर होता है और कौन-कौनसी जगह हैं जो एकदम शांत होती हैं।
- शिक्षक यह उदाहरण दे सकते हैं।

जगह जहाँ शोर होता है	जगह जो शांत होती हैं
ट्रैफिक की आवाज़	गार्डन में शांत बैठे वक्त
मार्किट में लोगो की आवाज़	कमरे में अकेले बैठते हुए
स्कूल में छुट्टी के वक्त	लाइब्रेरी (Library) में

- शिक्षक अब विद्यार्थियों को बताएँ कि हम अब अलग-अलग आवाज़ें पहचानने और सुनने के लिए एक गतिविधि करेंगे।
- शिक्षक अब कुछ विद्यार्थियों को कक्षा में सामने बुलाकर अलग-अलग प्रकार की आवाज़ें निकालने के लिए कह सकते हैं और बाकी कक्षा के बच्चे उस आवाज़ पर ध्यान देकर पहचानने का प्रयास करेंगे। (जैसे बिल्ली की आवाज़, शेर के दहाड़ने की आवाज़, रेलगाड़ी की आवाज़, कार की आवाज़, दौड़ने की आवाज़ इत्यादि)
- जब बच्चे आवाज़ों की पहचान कर लें, शिक्षक यही गतिविधि विद्यार्थियों की आँखें बंद करके करवाएँ और विद्यार्थियों से यह पहचान करने को कहें कि कौन-से बच्चे ने कौन-सी आवाज़ निकाली थी।
- इस गतिविधि को करवाने के लिए 4-5 विद्यार्थियों को आगे बुलाया जा सकता है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु : (शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे विद्यार्थियों को उस गतिविधि के उद्देश्य तक पहुँचाया जा सके।)

- हम रोज़ किस किस प्रकार की आवाज़ें सुनते हैं?
- क्या यह सभी आवाज़ें एक प्रकार की होती हैं या एक दूसरे से भिन्न होती हैं?
- क्या शोर वाली जगहों पर आवाज़ सुनना आसान होता है या शांत जगह पर?
- आपको यह गतिविधि कैसी लगी?
- अपनी आसपास की आवाज़ें ध्यान से सुनने से क्या फ़ायदा हो सकता है?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 6: ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)- II

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

25 मिनट की कक्षा का समय का वितरण इस प्रकार किया गया है:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)-II: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूंघ पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं (जैसे चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उस के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)- II एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: बच्चे अपने आसपास की आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि "आज हम सब ध्यान देकर सुनने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम सभी अपना ध्यान अपने आसपास की आवाज़ों पर लेकर जाएंगे।"
- "सभी अपनी कुर्सी के सहारे सीधे होकर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपने हाथ या तो अपनी टांगों पर रख सकते हैं या फिर डेस्क पर रख सकते हैं।
- अब 2 से 3 लंबी गहरी साँस लें। शिक्षक पहले ख़ुद उन्हें लंबी गहरी साँस लेकर दिखा सकते हैं।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें बंद कर लें। यदि वे अपनी आँखें बंद करने में असहज महसूस कर रहे हों तो आँखें खुली रखते हुए नीचे की ओर भी देख सकते हैं।
- अब अपना ध्यान कक्षा में आने वाली अलग-अलग आवाज़ों की ओर ले जाएँ। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफिक की, पक्षियों की, किसी जानवर की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में विद्यार्थियों के हँसने की, इत्यादि हो सकती हैं।

(यहाँ पर शिक्षक कुछ सेकंड के लिए रूकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान वापस कक्षा में आ रही आवाज़ों के ऊपर ले आएं।'
- फिर से अपना ध्यान कक्षा में आने वाली अलग-अलग आवाज़ों की ओर ले जाएँ। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफिक की, पंछियों की, किसी जानवर की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में विद्यार्थियों के हँसने की, इत्यादि हो सकती हैं।

(कुछ सेकंड तक उन्हें आवाज़ें सुनने दें व कोई निर्देश न दें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।'

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु : (शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किये जा सकें।)

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- आपने कौन-कौनसी आवाज़ें सुनी?
- क्या यह सभी आवाज़ें एक जैसी थीं या एक दूसरे से भिन्न थी?
- आवाज़ आपसे बहुत दूर थी या आपके नज़दीक?
- आपको एक समय में एक ही आवाज़ सुनाई दे रही थी या एक से ज़्यादा?
- क्या आप कोई ऐसी आवाज़ें सुन पाए जो आपने पहले न सुनी हों?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 7: ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)- III

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

25 मिनट की कक्षा का समय का वितरण इस प्रकार किया गया है:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)- III एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in):3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूंघ पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएें छू रही हैं (जैसे चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उस के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)- III एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान एक ही आवाज़ पर केंद्रित करने का अभ्यास करना है।

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ, "अब हम सब Mindful Listening का अभ्यास करेंगे जिसमे हम सभी अपना ध्यान अपने आसपास की आवाज़ों पर लेकर जाएंगे।"
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि सभी विद्यार्थी अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले जाएँ। सभी विद्यार्थी कुर्सी के सहारे सीधे होकर बैठ जाएँ और 2 से 3 लंबी गहरी साँसें लें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि सब अपनी आँखें बंद कर लें।
- अब आप सभी एक बार फिर से लंबी गहरी साँस लें और अपना ध्यान अपनी कक्षा में या कक्षा से बाहर आने वाली आवाज़ों की ओर ले जाएँ। यह आवाज़ किसी के बात करने की, किसी के चलने की, कुछ सामान के गिरने की, बाहर से चिड़िया की हो सकती हैं।"

  (कुछ सेकेंड तक उन्हें उन आवाज़ों को सुनने दें।)
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान किसी एक प्रकार की आवाज़ जो कक्षा या कक्षा के बाहर लगातार बनी हुई है, उसकी ओर ले जाएँ। उदाहरण के लिए-पंखे की आवाज़, चिड़िया की आवाज़, ट्रैफिक की आवाज़ इत्यादि।

- इन निर्देशों के दौरान शिक्षक अपने आप से किसी एक प्रकार की आवाज़ को बनाएँ और उस आवाज़ को बनाते वक़्त ध्यान रखें की इस आवाज़ में गिनती का एक पैटर्न बन रहा है।

उदाहरण के लिए:-

शिक्षक 3 बार ताली बजा सकते है।

शिक्षक 2 बार अपनी उँगलियों से चुटकी बजा सकते हैं।

शिक्षक 4 बार अपने पैरों को ज़मीन पर टैप कर सकते हैं इत्यादि।

- शिक्षक अब विद्यार्थियों से कहें कि "क्या आप सभी लोग अलग-अलग प्रकार की आवाज़ें सुन सकते हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों से ध्यान देने के लिए कहें कि क्या ये आवाज़ें एक समान हैं या अलग हैं? क्या यह आवाज़ें तेज़ हैं या धीमी हैं? क्या यह आवाज़ें आपके पास हैं या आप से दूर हैं?
- शिक्षक यह गतिविधि 4 से 5 बार कक्षा में विभिन्न आवाज़ों के साथ करवा सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक यह सुनिश्चित करें कि सभी विद्यार्थी गतिविधि में हिस्सा ले रहे हैं।
- शिक्षक गतिविधि के दौरान ध्यान दे कि आवाज़ उत्पन्न करते वक़्त वह गिनती का ध्यान रखें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप सभी ने विभिन्न प्रकार की आवाज़ें सुनी?
- क्या आप सभी ने ताली बजने की आवाज़ सुनी?
- ताली कितनी बार बजाई गयी थी?
- क्या आप सभी ने चुटकी की आवाज़ सुनी?
- चुटकी कितनी बार बजाई गयी थी?
- कुछ ऐसी आवाज़ें थी जिन्हे विभिन्न वस्तुओं से उत्पन्न किया गया था। क्या आप उन वस्तुओं के नाम बता सकते हैं?
- क्या आप इन आवाज़ों की गिनती कर सकते थे?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।

- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 8: ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)- IV

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

25 मिनट की कक्षा का समय का वितरण इस प्रकार किया गया है:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)- IV एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूंघ पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं (जैसे चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उस के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. ध्यान देकर सुनना (Mindful Seeing) - I : आँखों देखी एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र करवाना है।

गतिविधि के चरण

- इस गतिविधि के लिए विद्यार्थियों को बताया जाए कि जब शिक्षक उँगलियों से चुटकी बजाएँ तो उन्हें खड़े हो जाना है।

  हाथों से ताली बजाएँ तो उन्हें बैठ जाना है।

  डेस्क पर ऊँगली से 'ठक-ठक' की आवाज़ करे तो कूदना है।
- इसके अनुसार शिक्षक चुटकी, ताली एवं ठक-ठक की आवाज़ निकालते रहें और विद्यार्थियों को निर्देश अनुसार खड़े, बैठने और कूदने दें। शिक्षक धीरे-धीरे इस गतिविधि की गति बढ़ा सकते हैं, और निर्देश के क्रम को बदल सकते हैं। जैसे, विद्यार्थियों को चुटकी बजाने पर बैठ जाना है, ताली बजाने पर कूदना और डेस्क पर ठक-ठक करने पर खड़े होना है।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक यह सुनिश्चित करें की सभी विद्यार्थी गतिविधि में हिस्सा ले रहे हैं।
- शिक्षक गतिविधि को विद्यार्थियों के क्रम के अनुसार कराएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

- क्या यह गतिविधि कठिन थी या आसान?
- इस गतिविधि को करने के लिए हमें क्या करना पड़ा? (ध्यान देकर सुनना व देखना पड़ा)
- क्या आपको इस गतिविधि में मज़ा आया?
- आप कब-कब गतिविधि ठीक से कर पाए और कब आप से चूक हुई? ऐसा क्यों?

3. **साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट**

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 9: ध्यान देकर सुनना (Mindful Seeing) - I

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

25 मिनट की कक्षा का समय का वितरण इस प्रकार किया गया है:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Seeing- I एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूंघ पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएें छू रही हैं (जैसे चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उस के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. ध्यान देकर देखना (Mindful seeing)- II एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को देखने पर ध्यान देने की प्रक्रिया से परिचित करवाना।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को उनकी भावनाओं पर विस्तार से बताने के लिए प्रेरित करें।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि:-

  हम कैसे देखते हैं?

  हमारी आँखें कहां हैं? (आँखों की तरफ़ इशारा करें)

  अभी आप इस कक्षा में क्या-क्या चीज़ें देख सकते हैं? (टेबल, कुर्सी, किताबें इत्यादि)

- शिक्षक अब कक्षा में प्रस्तुत किसी वस्तु के बारे में बताएँ और बच्चे अनुमान लगाएँ कि किस वस्तु की बात की जा रही है।

उदाहरण- मैं कुछ काले रंग का देख रही हूँ। (ब्लैकबोर्ड) मैं कुछ चौकोर आकार का देख रही हूँ। (डेस्क)

(यदि एक ही विशेषता वाली एक से अधिक वस्तु हो तो 1-2 और विशेषताएँ बताकर उस वस्तु को सुनिश्चित

करवाया जाए।)

- शिक्षक इस प्रकार से कक्षा में से कई उदाहरण विद्यार्थियों के सामने प्रस्तुत कर सकते हैं जिससे इस गतिविधि का उद्देश्य प्राप्त हो सकता है। इस गतिविधि के माध्यम से हम विद्यार्थियों को अपने आसपास की वस्तुओं को ध्यान से देखने के लिए प्रेरित करना चाहते हैं।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान किसी एक वस्तु पर लेकर जाएँ जैसे कि डस्टर (duster), पंखा, कुर्सी, मेज़, इत्यादि। विद्यार्थियों का ध्यान उस वस्तु के आकार, आकृति, रंग, कमरे में स्थिति, आदि की तरफ़ ले जाया जाए।

जैसे, विद्यार्थियों के अपने डेस्क पर ध्यान दिलाते हुए ये बिंदु पूछे जा सकते हैं –

- क्या आप इस डेस्क की चार टाँगे देख पा रहे हैं?
- क्या आपके आसपास के चार डेस्क एक जैसे हैं?
- क्या आपका डेस्क कहीं से टूटा हुआ है? या उस पर कोई स्क्रैच/निशान है?
- क्या पूरी डेस्क का रंग एक जैसा है?
- क्या आप डेस्क में किसी और बात पर भी ध्यान दे पा रहे हैं?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

- क्या आपने पहले भी कभी वस्तुओं को ऐसे ध्यान देकर देखा है?

  (यहाँ विद्यार्थियों को बताया जाए कि जब हम ध्यान देकर देखते हैं, तो हमारे आसपास जो कुछ भी हो रहा होता है, उसके बारे में ज़्यादा अच्छे से जान पाते हैं।)
- कहाँ–कहाँ हम ध्यान देकर देख सकते हैं? (पढ़ते, खेलते, खाते समय या फिर कोई और काम करते समय भी?)
- ध्यान देकर देखने से आपको कैसा महसूस हुआ?
- आपने टेबल की कौन–कौनसी बातों पर ध्यान दिया?
- क्या आपने इस टेबल की किसी ऐसी बात पर ध्यान दिया जिस पर आपने पहले कभी ध्यान नहीं दिया था?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।

- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 10: ध्यान देकर देखना (Mindful Seeing)- II

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

25 मिनट की कक्षा का समय का वितरण इस प्रकार किया गया है:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Seeing- II एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूंघ पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएें छू रही हैं (जैसे चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उस के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. ध्यान देकर देखना (Mindful seeing)- III एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: छात्रों को ध्यान देकर देखने की प्रक्रिया का अभ्यास कक्षा की विभिन्न वस्तुओं को देखकर करवाना।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए- "आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपनी कक्षा की वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।"
- 'आप सभी इस वक़्त अपने आसपास क्या-क्या देख पा रहे हैं?' (मेज़, कुर्सी, ब्लैक बोर्ड, डस्टर, दरवाज़ा, खिड़की इत्यादि)
- कक्षा में उपस्थित किसी भी एक वस्तु पर उनका ध्यान लेकर जाएँ। उदाहरण के लिए, डेस्क पर ले जाएँ।
- कक्षा में कई डेस्क होते हैं। विद्यार्थियों का ध्यान पहले एक किसी डेस्क पर ले जाएँ, उसकी विशेषताओं को ध्यान देकर देखने को कहें। इसके बाद, उनका ध्यान कक्षा के किसी और डेस्क पर ले जाएँ और उन्हें अब इसकी विशेषताओं पर ध्यान देने को कहें।
- इन दो डेस्क में कुछ विशेषताएँ एक जैसी होंगी, जैसे 4 टाँगे, लकड़ी का बना हुआ, इत्यादि। कुछ विशेषताएँ भिन्न भी होंगी, जैसे- अगर एक डेस्क की टाँग पर स्क्रैच है तो दूसरे डेस्क के ऊपर नही है, किसी का रंग कहीं से हल्का है तो दूसरे का कहीं और से। इन एक जैसी और विभिन्न विशेषताओं पर विद्यार्थियों का

ध्यान ले जाया जाए।

- यह गतिविधि अलग-अलग वस्तुओं से करवाई जाएँ।

चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- क्या-क्या विशेषताएँ दोनों डेस्क में एक जैसी थी ?
- क्या-क्या विशेषताएँ दोनों डेस्क में एक दूसरे से भिन्न थीं ?
- आप दोनों को अलग-अलग कैसे देख पाए?
- क्या आपको यह गतिविधि करने में कोई कठिनाई महसूस हुई?

3. **साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट**

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 11: Heartbeat Activity

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहरा सकते हैं।

25 मिनट की कक्षा का समय का वितरण इस प्रकार किया गया है:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity) एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Silent Check-out): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूंघ पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएें छू रही हैं (जैसे चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, वहाँ क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity): 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान उनके दिल की धड़कन पर लाना है।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को बताएँ- "हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने दिल की धड़कन पर लाएँगे।"
- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर खड़े होने के लिए कहें।
- फिर उन्हें हल्का-हल्का (कम ऊंचाई तक), धीरे-धीरे कूदने के लिए कहें।
- धीरे-धीरे कूदने की ऊँचाई एवं गति को बढ़ाया जाए।
- कुछ समय तक उन्हें कूदने दें।
- जब वे थक जाएँ, तब उन्हें रुकने और अपने स्थान पर बैठ जाने को कहें।
- अब उनसे कहें कि वे अपना हाथ अपने दिल पर रखें।
- उनसे पूछें कि उन्हें क्या महसूस हो रहा है? क्या सबको धक-धक महसूस हो पा रही है?
- विद्यार्थियों का ध्यान धड़कन की गति के साथ उसकी आवाज़ पर भी लेकर जाएँ- "ध्यान से सुनिए, कान में धड़कन की हल्की-हल्की आवाज़ आएगी।"

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- कौन-कौन अपनी धड़कन को महसूस कर पाया?
- क्या आपको धड़कन तेज़ लग रही थी?
- क्या आप में से किसी ने अपनी धड़कन को सुना?
- क्या कुछ समय बाद आपकी धड़कन की गति बदली?

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को कूदते समय आनंद लेने दें एवं शोर मचाने दें।
- ध्यान रखें कि किसी बच्चे को चोट न लगे।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 12: (Mindful Touch)

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहरा सकते हैं।

25 मिनट की कक्षा का समय का विभाजन इस प्रकार किया गया है।

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. ध्यान देकर छूना (Mindful Touch) एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूंघ पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएें छू रही हैं (जैसे-कुर्सी, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उस के बारे में सजग हों। विद्यार्थी

अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. ध्यान देकर छूना (Mindful Touch) एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देकर छूने का अभ्यास करवाना।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपना पेंसिल बॉक्स खोल कर, उसमे से सारी चीज़ें बाहर मेज़ पर निकालने को कहें। (अगर किसी विद्यार्थी के पास पेंसिल बॉक्स न हो तो शिक्षक उन्हें कक्षा से अलग-अलग वस्तु दे सकते हैं।)
- विद्यार्थियों से कहा जाए कि इन वस्तुओं को अपने हाथ में पकड़े और देखें कि जब आप किसी वस्तु को अपने हाथ में पकड़ते हैं तो आप कैसा महसूस करते हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें, “अब हम सब ध्यान देकर छूने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम सभी अपना ध्यान अपनी पेंसिल के ऊपर लेकर जाएंगे।”
- “आप सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब अपना ध्यान अपने सामने रखी पेन्सिल के ऊपर लेकर जाएँ। इस पेंसिल का रंग कैसा है? इस पेंसिल की आकृति कैसी है? अब सभी विद्यार्थी एक लंबी गहरी साँस लें और इस पेंसिल को अपने हाथ में पकड़ें।
- सभी विद्यार्थी इस पेंसिल के वज़न पर अपना ध्यान लेकर जाएँ। इस पेंसिल की बनावट कैसी है? यह पेंसिल

ठंडी है या गरम? इस पेंसिल का स्पर्श आपको हाथों में कैसा महसूस हो रहा है?

- (यहाँ पर शिक्षक 5 सेकंड के लिए रुकें)
- "अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस पेंसिल के ऊपर ले आएँ।
- 'अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप इस पेंसिल को धीरे से वापस अपनी डेस्क पर रख सकते हैं।'

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप सभी अपना पूरा ध्यान पेंसिल की ओर ले जा पाए?
- क्या आपने इस पेंसिल के बारे में कोई ऐसी चीज़ देखी जो आपने पहले कभी नहीं देखी थी?
- जब आपने इस पेंसिल को पकड़ा तब आप कैसा महसूस कर रहे थे?
- क्या किसी भी समय पर आपके विचार इधर-उधर गए?
- क्या आप अपने विचार वापस पेंसिल के ऊपर ला पाए?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 13: Mindful Scribbling

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहरा सकते हैं।

25 मिनट की कक्षा का समय का विभाजन इस प्रकार किया गया है।

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Scribbling एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूंघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुऐं छू रही हैं। (जैसे-कुर्सी, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उस के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. Mindful Scribbling एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी अपने मन की बातें चित्र (Scribbling) द्वारा व्यक्त करें और ऐसा करते हुए उनका ध्यान क्रिया के विभिन्न पक्षों पर जाए।

आवश्यक सामग्री: कागज़, रंग (crayon)

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहें। अब उन्हें नाक से तीन लंबी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। शिक्षक स्वयं भी विद्यार्थियों के साथ उन्हें तीन लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ।
- अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (taste) और कागज़ पर लेकर जाने के लिए कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अपना ध्यान सभी रंगों पर लेकर जाएँ। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का निकाल लें।
- उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लेकर महसूस करें कि उसका क्या वज़न है? क्या वह हल्का है या भारी?
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को तेज़ी से क्रेयॉन रगड़ने (scribble) के लिए कहें।
- (10 सेकेंड के लिए कोई निर्देश न दें।)

- शिक्षक चाहें तो विद्यार्थियों को क्रेयॉन रगड़ने (scribbling) के लिए ऐसे निर्देश दे सकते हैं- ऊपर-नीचे, दाएँ-बाएँ, आड़ा-तिरछा।
- अब विद्यार्थियों से ध्यान देने को कहें कि उन्हें हाथों में या कंधों में क्या कोई खिंचाव या ज़ोर महसूस हो रहा है? क्या अपनी साँस लेने के तरीक़े में कोई बदलाव महसूस हो रहा है?
- इस प्रक्रिया को दोबारा कराएँ, पर इस बार रगड़ना/scribbling धीरे-धीरे करवाएँ। विद्यार्थियों का ध्यान उनके हाथों, कंधों और साँसों पर लेकर जाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने जल्दी-जल्दी चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव या कुछ और महसूस किया?
- क्या आपने धीरे-धीरे चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव महसूस किया?
- क्या आपने दोनों तरीक़ों में कोई अंतर महसूस किया?
- कौन-सा तरीक़ा ज़्यादा अच्छा लगा?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 14: ध्यान पूर्वक खिंचाव (Mindful Stretching-I)

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहरा सकते हैं।

25 मिनट की कक्षा का समय का विभाजन इस प्रकार किया गया है।

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Stretching-I एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूंघ पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुऐं छू रही हैं (जैसे-कुर्सी, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उस के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. Mindful Stretching-I एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान शरीर में होने वाले खिंचाव के ऊपर लेकर जाना एवं उसका अभ्यास करवाना।

क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि किसी भी गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को किसी प्रकार की चोट न लगे।
- अगर कोई विद्यार्थी किसी प्रकार की गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ ज़बरदस्ती न करें।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें- 'आप सभी खड़े हो जाएँ और अपने शरीर को ढीला छोड़ दें।'
- अब धीरे-धीरे अपने दोनों हाथ ऊपर उठाएँ और अपने सिर के ऊपर ले जाए। सीधे खड़े खड़े आप जितना ऊपर ले जा सकते हैं, हाथों को उतना ऊपर ले जाए। अपनी बाहों में और पीठ पर खिचांव महसूस करने का प्रयास करें।

  (यहाँ पर 5 सेकंड के लिए रुकें)
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें- "क्या आप सभी को हाथों में किसी प्रकार का खिचांव महसूस हो रहा है?'
- अब विद्यार्थियों से कहें 'अब आप सभी अपने हाथ नीचे ले आएं।'
- (यहाँ पर 10 सेकंड के लिए रुकें)

- अब पूछें, 'क्या आप सभी अब अपने हाथों में आराम महसूस कर पा रहे हैं?'
- इसी तरह, अब विद्यार्थियों को अपने हाथों से अपने पैरों को छूने के लिए कहें, बिना घुटनों को मोड़े।
  (यहाँ पर 5 सेकंड के लिए रुकें)
- अब विद्यार्थियों से पूछें, "क्या आपको टांगों में किसी प्रकार का खिचांव महसूस हो रहा है?'
- अब विद्यार्थियों से बोलें कि वे सीधे खड़े हो जाएँ।
  (यहाँ पर 10 सेकंड के लिए रुकें)
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें, "क्या आप सभी अब अपने टांगों में आराम महसूस कर पा रहे हैं?"
- इस प्रकार शरीर के अलग-अलग भागों में खिचांव महसूस करवाएँ। हर एक प्रक्रिया को 3-4 बार दोहराएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आप में से कभी किसी विद्यार्थी ने इस प्रकार से अपने शरीर पर ध्यान दिया है?
- जब आप अपना हाथ ऊपर उठाये हुए थे, तो आप कैसा महसूस कर रहे थे?
- जब आपने अपना दूसरा हाथ ऊपर किया था तो आप कैसा महसूस कर रहे थे?
- क्या इन दोनों स्थितियों में आपको कोई अंतर लगा?

शिक्षक विद्यार्थियों को बता सकते हैं कि हम हर बार अपने शरीर पर ध्यान नहीं दे पाते हैं। इस अभ्यास को करने से हम अपने शरीर के प्रति सजग हो जाते हैं और यह अभ्यास हमें हमारा ध्यान बढ़ाने में मददगार होता है।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 15: ध्यान पूर्वक खिंचाव (Mindful Stretching-II)

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहरा सकते हैं।

25 मिनट की कक्षा का समय का विभाजन इस प्रकार किया गया है।

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. ध्यान पूर्वक खिंचाव (Mindful Stretching)-II एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूंघ पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुऐं छू रही हैं (जैसे-कुर्सी, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उस के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. ध्यान पूर्वक खिंचाव (Mindful Stretching)-II एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान शरीर में होने वाले खिंचाव पर लेकर जाना एवं उसका अभ्यास करवाना।

क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि किसी भी गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को किसी प्रकार की चोट न लगे।
- अगर कोई विद्यार्थी किसी प्रकार की गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ ज़बरदस्ती न करें।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अब हम पहले वाली गतिविधि को दूसरे प्रकार से करेंगे। सभी बच्चे एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ और अपना शरीर ढीला छोड़ दें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से अपना दायाँ हाथ ऊपर उठाने को कहें फिर हाथ को और ऊपर की और खींचने के लिए कहें।

  (यहाँ पर 15 सेकंड के लिए रुकें)
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें, "आप सभी अपना ध्यान इस खिंचाव के साथ अपनी साँसों की ओर भी ले जाएँ। क्या आप अपनी साँसें महसूस कर पा रहे हैं?'

- शिक्षक यह गतिविधि 2-3 बार दूसरे हाथ से भी करवा सकते हैं।
- 'अब आप सभी धीरे-धीरे अपना दायाँ पैर ऊपर उठाएँ। जहाँ तक आपको ठीक लगे वहां तक आप अपना पैर उठाएँ।

  (यहाँ पर 10 सेकंड के लिए रुकें)
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें- "क्या आप सभी को अपने पैरों में किसी प्रकार का खिंचाव महसूस हो रहा है?'
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना पैर नीचे ले आएँ।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से पूछें- 'क्या आप सभी अब अपने पैर में आराम महसूस कर पा रहे हैं?'
- अब विद्यार्थियों से उनका दूसरा पैर ऊपर उठाने को कहें। जहाँ तक आपको सहज लगता है, वहां तक आप अपना पैर उठाएँ और अपना ध्यान अपने शरीर में हो रहे खिंचाव की ओर ले जाएँ।'
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना पैर नीचे ले आएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने दोनों पैर एक साथ उठाएँ। जहाँ तक उन्हें सहज लगता है, अपना पैर वहाँ तक उठाएँ और अपना ध्यान दोनों पैरों में हो रहे खिंचाव की ओर ले जाएं।

  (यहाँ पर 15 सेकंड के लिए रुकें)
- "अब आप सभी अपने दोनों पैर नीचे ले आएँ।"

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:
- क्या आप सभी अपने दोनों पैरों और हाथों में खिंचाव महसूस कर पा रहे थे?
- क्या दोनों पैरों और हाथों के खिंचाव में कोई अंतर था?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:
- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 16: ध्यान पूर्वक चलना (Mindful Walking)

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहरा सकते हैं।

25 मिनट की कक्षा का समय का विभाजन इस प्रकार किया गया है।

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Walking एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूंघ पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुऐं छू रही हैं (जैसे-कुर्सी, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।

- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. Mindful Walking एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान चलने की प्रक्रिया पर लाना।

क्या करें और क्या न करें:

इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को बाहर मैदान में भी लेकर जा सकते हैं।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अब हम सब ध्यान देकर चलने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे। आप अपनी अपनी डेस्क से बाहर आ जाएँ और आराम से खड़े हो जाएँ। सभी बच्चे अपने हाथ, पैर ओर कंधों को ढीला छोड़ दे और अपना ध्यान अपनी साँसों पर ले जाएँ।
- 2-3 लंबी गहरी साँस ले ओर मुँह से छोड़ें।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों को बताएँ कि वे अपना ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर ले जाएँ। अपना ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ ओर देखें वह किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं।
- अब एक लंबी गहरी साँस लें और धीरे से एक कदम आगे बढ़ाएँ।
- अपने कदम धीरे-धीरे और सावधानी से आगे बढ़ाएँ जैसे आप किसी बादल पर चल रहे हों।
- आप ध्यान दें कि आप कैसे चल रहे हैं और आपके पैर कब उठ रहे हैं और कब ज़मीन को छू रहे हैं।

आपके शरीर में क्या-क्या महसूस हो रहा है इस पर ध्यान दें।

- अब आप सभी अपना दूसरा कदम आगे बढ़ाएँ और अपना ध्यान अपने दूसरे पैर की ओर ले जाएँ। अब आप सभी धीरे-धीरे ऐसे अपने कदमों पर ध्यान देते हुए चलना शुरू करें और अपने सभी कदमों को एक एक करके महसूस करें।
- (शिक्षक लगभग 30 सेकंड के लिए विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि क्या उन्हें इस वक़्त किसी अंग में व शरीर में कोई बदलाव महसूस हो रहा है?

  (शिक्षक लगभग 30 सेकंड के लिए विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे वापस अपने बैठने के स्थान पर पहुँचें और एक लंबी गहरी साँस लेकर छोड़ते हुए बैठ जाएँ विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आने के लिए 1-2 मिनट का समय दें।

गतिविधि के चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु: (शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- क्या आपने पहले कभी इस तरह से अपने चलने के ऊपर ध्यान दिया है?
- आपने इस गतिविधि में क्या-क्या किया?
- क्या आप अपने चलने पर ध्यान दे पाएँ?

शिक्षक के लिए नोट- शिक्षक यह भी ध्यान रखें कि विद्यार्थियों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं और उन्हें सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 17: (Mindfulness of Feelings)

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहरा सकते हैं।

25 मिनट की कक्षा का समय का विभाजन इस प्रकार किया गया है।

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindfulness of Feelings एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूंघ पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएें छू रही हैं (जैसे-कुर्सी, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठें हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।

- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. Mindfulness of Feelings एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य:
- भावनाओं की पहचान करवाना।
- भावनाओं के बारे में चर्चा और उन्हें बेहतर समझना।

क्या करें और क्या न करें:

- एक सुरक्षित वातावरण बनाएँ। हर एक बच्चे की भावनाओं को स्वीकार करें और सम्मान दें।
- स्वयं की मान्यता के अनुसार कोई निर्णय न लें।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम हमारी भावनाओं (feelings) के बारे में बात करेंगे। हमें कभी खुशी महसूस होती है, कभी दु:ख महसूस होता है, कभी डर लगता है। ये सब हमारी भावनाएँ/feelings होती हैं।
- शिक्षक कक्षा में अलग-अलग भावनाओं के चित्र ब्लैक बोर्ड पर बना सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम ऐसी ही एक भावना, खुशी, के बारे में चर्चा करेंगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

- जब आप खुश होते हैं, तब आपका चेहरा कैसा बनता है?
- आपको कब-कब ख़ुशी महसूस होती है ?
- जब आप खुश होते हैं तब आप क्या करते हैं?
- जब आपको ख़ुशी महसूस होती है तब क्या आपके शरीर में कुछ महसूस होता है? क्या महसूस होता है?

(ख़ुशी के एहसास को शरीर में महसूस करने की चर्चा करते समय, एक शरीर की आकृति बोर्ड पर बना ले और चर्चा जारी रखें।)

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 18: (Mindfulness of Feelings- II)

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहरा सकते हैं।

25 मिनट की कक्षा का समय का विभाजन इस प्रकार किया गया है।

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindfulness of Feelings- II एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को, आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूंघ पा रहे हैं (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुऐं छू रही हैं (जैसे-कुर्सी, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, वहाँ क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।

- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस कक्षा की शुरुआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. Mindfulness of Feelings- II एवं चर्चा: 15 मिनट

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए- "अब हम एक गतिविधि करेंगे जो हमें हमारे खुशी के पल के बारे में सोचने में मदद करेगी।"
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे आराम से बैठ जाएँ। अपनी आँखें बंद कर लें और एक गहरी साँस अंदर लें और मुँह से साँस बाहर छोड़ें। एक-दो बार फिर से गहरी साँस अंदर लें और मुँह के द्वारा साँस बाहर छोड़ें।"
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे एक ऐसे पल की कल्पना करें जब वे बहुत खुश हुए हों। याद करें कि वे इस जगह में अकेले थे या फिर किसी के साथ। आप तब क्या कर रहे थे?
- अब धीरे से साँस अंदर लें..... और साँस छोड़ें। साँस अंदर लेते और छोड़ते हुए सोचिये, मैं मुस्कुरा रहा/रही हूँ।
- अब धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।
- अब एक दूसरे को देखें और प्यारी सी मुस्कान दें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपको यह गतिविधि अच्छी लगी?
- आपके शरीर में आपको कहाँ-कहाँ खुशी का एहसास हुआ?
- आपने कौनसी खुशी की जगह के बारे में सोचा?
- आपको खुशी की जगह के बारे में सोचकर कैसा महसूस हुआ?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

कहानी खंड

कहानी समाज के विभिन्न पहलुओं को प्रस्तुत करने का एक रोचक माध्यम है। समाज में व्याप्त विभिन्न समस्याओं, कुरीतियों एवं अच्छाइयों से संबंधित मुद्दों के प्रति ध्यान आकर्षित करने के विचार से कहानियों की भूमिका हमेशा से महत्त्वपूर्ण रही है। यदि कहानियाँ वास्तविकता का बोध कराने वाली एवं आत्मावलोकन की दृष्टि देने वाली हों, तो ये और अधिक प्रभावी एवं महत्त्वपूर्ण बन जाती हैं।

जब भी हम बच्चे को कुछ पढ़ने या लिखने के लिए कहते हैं तो वह प्राय: दूर भागता है। इसके ठीक विपरीत जब बच्चे की माँ, उसके नाना-नानी, दादा-दादी, या कोई अन्य व्यक्ति उसे कहानी सुनने के लिए बुलाता है तो वह भाग कर आता है और मज़े से कहानी सुनता है; इसलिए कहानी के माध्यम से जीने के विभिन्न पहलुओं की ओर बच्चे का ध्यान ले जाना आसान होता है। कहानियाँ बच्चों में मानवीय मूल्यों को विकसित करने का सशक्त माध्यम हैं। अत: क्यों न कहानियों के माध्यम से बच्चों के प्रारंभिक वर्षों में ही उनकी जिज्ञासा और तार्किकता को दिशा देते हुए उनमें व्यवस्था में जीने की योग्यता विकसित करने की कोशिश की जाए! हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में कहानियों को विशेष महत्व इसलिए भी दिया गया है, क्योंकि कहानियाँ बच्चों के मन को सबसे अधिक छूती हैं और इनका प्रभाव लम्बे समय तक बना रहता है।

इस आयु वर्ग के बच्चों के लिए कहानियाँ ऐसी ली गई हैं जो छोटी हों और उनकी ज़िंदगी से सीधी जुड़ती हों। इन कहानियों के लिखते या चयन करते समय इन बातों का भी ध्यान रखा गया है-

- कहानी सरल एवं रोचक हो जिसे बच्चे आसानी से समझ सकें।
- कहानी के मुख्य पात्र इसी आयु वर्ग के बच्चे हों और घटनाएँ उनके सामान्य जीवन से आती हों, जिससे विद्यार्थी आसानी से स्वयं को उस कहानी से जोड़ पाएँ।
- कहानी किसी मानव मूल्य (कृतज्ञता, सम्मान, मित्रता, भाईचारा, सहयोग, ख़ुशी आदि) पर आधारित हो।
- कोई भी कहानी अवास्तविक या परीलोक की न हो। कहानी में निर्जीव पदार्थ या जीव-जंतु अपने सामान्य व्यवहार से हटकर मानवीय बोलचाल या व्यवहार करते हुए न दिखाए गए हों।

हर कहानी के अंत में 'घर जाकर देखो, पूछो, समझो' के तहत कुछ कार्य दिए गए हैं। इनका उद्देश्य है कक्षा में कहानी पर आधारित चर्चा को अपने परिवार और आस-पड़ोस में जीने में देखने का अवसर उपलब्ध कराना। अत: हैप्पीनेस क्लास के अंत में कक्षा से जाने से ठीक पहले ये बिंदु विद्यार्थियों से साझा किए जाएँ। साथ ही इस बात का ध्यान रखा जाए कि अगली हैप्पीनेस क्लास में विद्यार्थियों को, दिए गए बिंदु पर अपने अनुभवों को साझा करने का पूरा अवसर मिले।

कुछ महत्त्वपूर्ण बिंदु:

- इन कहानियों का चयन व उन पर आधारित प्रश्नों का निर्माण इस प्रकार किया गया है कि बच्चे सही मायने में अपने जीवन में ख़ुशी (Happiness) को समझकर उसे महसूस कर सकें।
- शिक्षक कक्षा में जाने से पहले कहानी ख़ुद पढ़ें व उसके उद्देश्य व भाव को समझें ताकि कक्षा में उसकी प्रस्तुति बेहतर तरीक़े से कर सकें।

- बच्चों की रुचि बनाए रखने के लिए शिक्षक प्रत्येक कहानी को सही उतार-चढ़ाव व हाव-भाव के साथ सुनायें।
- साधारण कठपुतली (puppet) का प्रयोग किया जा सकता है जैसे- जुराब या कागज़ से बनी कठपुतली।
- चार्ट पेपर पर कहानी से संबंधित चित्र का प्रयोग किया जा सकता है।
- शिक्षक बीच-बीच में कहानी के पात्रों का अभिनय भी कर सकते हैं।
- कहानी को और अधिक रोचक और स्पष्ट बनाने के लिए उसकी विषय-वस्तु को कुछ गतिविधियों के रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है।
- कहानी सुनाने के पश्चात प्रश्न पूछते समय शिक्षक इस बात को ध्यान में रखें कि प्रश्नों का उद्देश्य बच्चों को सोचने के लिए प्रेरित करना है। इसलिए प्रश्न सरल व स्पष्ट हों।
- शिक्षक कक्षा में सहज एवं भय-मुक्त वातावरण सुनिश्चित करें ताकि बच्चे अपने मन में उठने वाले प्रश्नों और विचारों को बे-झिझक रख सकें।
- शिक्षक सभी बच्चों की पूरी बात धैर्य से सुनें।
- दिए गए प्रश्न केवल सुझावात्मक हैं। उद्देश्य की पूर्ति के लिए शिक्षक अन्य प्रश्न भी पूछ सकते हैं।
- सभी बच्चों को भागीदारी के लिए प्रोत्साहित करें।
- कहानी एक दिन के लिए प्रस्तावित है।
- शिक्षक आवश्यकतानुसार इसे दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति बच्चों के अनुभवों को साझा किया जा सकता हैं।
- कुछ बच्चों से कहानी सुनाने के लिए कहें और फिर उस पर चर्चा करें।
- बच्चों से उनके जीवन की कहानी से मिलती-जुलती घटना पर चर्चा करें।
- समूह में कहानी के पात्रों का रोल-प्ले करा सकते हैं।
- ध्यान रखें कि 'चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न' के उत्तर, मुख्य उद्देश्य (कृतज्ञता, सम्मान, मित्रता, बुद्धिमत्ता, भाईचारा, खुशी, एकता आदि) की ओर ही जाएँ।
- नई कहानी की शुरुआत नए पीरियड से ही करें।
- आवश्यकतानुसार शिक्षक किसी भी कहानी को कुछ सप्ताह बाद फिर दोहरा सकते हैं।

कालांश (period) के समय का सदुपयोग कुछ इस प्रकार किया जा सकता है-

- कालांश की शुरुआत 2-3 मिनट के ध्यान देने की प्रक्रिया से हो।
- अगले लगभग 10 मिनट में उद्देश्यों से प्रेरित एक कहानी सुनाई जाए।
- तत्पश्चात 15 मिनट कहानी से संबंधित चर्चा की जाए।
- चर्चा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।
- कक्षा से जाने से पूर्व विद्यार्थियों से **'घर जाकर देखो, पूछो, समझो'** का कार्य साझा करें।

1. मीठा सेब

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्यः दूसरे के भाव को समझकर अनुक्रिया (Respond, not react) देने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करना।

कहानी

चर्चा की दिशाः

कभी-कभी हम दूसरे व्यक्ति के भाव को समझे बिना ही अपना विचार बना लेते हैं, जबकि दूसरे व्यक्ति के मन में हमारे प्रति सही भाव ही होता है और हम बिना समझे ही प्रतिक्रिया कर देते हैं।

राजू के पापा बाज़ार से जैसे ही लौटे, राजू ने थैले में झाँकना शुरू कर दिया। उसमें राजू को दो सेब मिले। राजू दोनों सेब हाथ में लेकर दौड़ते हुए अपनी बड़ी बहन मीना के पास पहुँचा और हाथ नचाते हुए बोला, "देखो! मेरे पास दो लाल-लाल सेब हैं।"

मीना ने कहा, "एक सेब मुझे दे दो, मैं भी खाऊँगी।"

झट से राजू ने एक सेब दाँतों से एक बार काट खाया। मीना ने दूसरा सेब उससे मांगा। उसने फटाक से दूसरे सेब को भी कुतर लिया।

मीना को यह देखकर क्या लगा होगा? (दो-तीन विद्यार्थियों से जवाब लीजिए)

हाँ! यह देखकर मीना को बुरा लगा, उसने सोचा- "राजू ने तो मुझे सेब खाने के लिए दिया ही नहीं और दोनों सेब जूठे कर दिए।"

क्या मीना ठीक सोच रही थी? राजू ने दोनों सेब क्यों जूठे किए होंगे?

तभी राजू ने पहले वाला सेब मीना को दिया और कहा, "लीजिए, आप ये वाला सेब खाइए, ये ज़्यादा मीठा है।"

मीना ने प्यार से राजू का गाल खींचते हुए कहा "अरे! मेरा भाई तो मेरा कितना ख़याल रखता है!" तुम ये वाला सेब खाओ मैं दूसरा सेब खा लूँगी।!" और मीना राजू से दूसरा सेब लेकर खाने लगी।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- क्या दोनों सेब जूठे किए बग़ैर भी उनकी मिठास पता लगाई जा सकती थी?
- दोनों और किस तरह से सेब बांट सकते थे?
- जब हम अपने परिवार में दूसरों का ध्यान रखते हैं तो उन्हें कैसा लगता है?
- क्या आपके माता-पिता, भाई-बहन आपका ध्यान रखते हैं? किस प्रकार?
- क्या आप अपने। बहन-भाई, माता-पिता से अपनी चीज़ साझा (share) करते हैं? कौन-कौनसी चीज़ साझा करते हैं?
- क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि पहले आपको किसी की बात का बुरा लगा, पर पूरी बात जानने के बाद आपको अच्छा लगा?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज घर जाकर हम देखेंगे कि स्कूल में या घर में हमें किस-किस की कौन-सी बातों से बुरा लगा और क्यों लगा?
- अगले दिन विद्यार्थियों को अपने अनुभव साझा करने का अवसर दें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

2. राजू का टिफिन बॉक्स

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्यः एक-दूसरे की मदद करना अच्छा लगता है - इस बात पर विश्वास दृढ़ हो।

कहानी

चर्चा की दिशाः

जब हम मिल-जुलकर रहते हैं और मिल-जुलकर खाते हैं तो हमें अच्छा लगता है। मानव का अकेले में कोई कार्यक्रम नहीं होता। सहयोगी रूप में साथ-साथ जीना ही सुख का आधार है। जब हम साथ मिलकर कुछ काम करते हैं या मिल-जुलकर खाते हैं तो हमें तो अच्छा लगता है,साथ ही दूसरे व्यक्ति को भी अच्छा लगता है।

राजू का स्कूल में आज पहला दिन था। उसकी माँ की तबियत ख़राब थी। फिर भी उन्होंने राजू को जैसे-तैसे तैयार किया। पर उसके लिए वे लंच बनाकर टिफ़िन पैक नहीं कर पाई। पड़ोस की मोनिका दीदी के साथ उन्होंने उसे स्कूल भेज दिया। जब लंच ब्रेक हुआ, सभी बच्चे एक साथ लंच करने बैठे। पर राजू अपनी बेंच पर चुप-चाप बैठा रहा। अन्य बच्चों की नज़र जब उस पर पड़ी, तो उन्होंने पूछा, "राजू!, तुम लंच नहीं लाए?"

राजू ने माँ की बीमारी की बात उन्हें बताई।

राजू के दोस्तों ने कहा, "आज हमारा लंच ही राजू का लंच है।" और अपने साथ बिठाया, किसी ने इडली दी, किसी ने पराँठा, किसी ने राजमा तो किसी ने भिंडी की सब्ज़ी। सबने मिल-जुलकर बड़े मज़े से खाना खाया।

आपको अपना खाना शेयर करने में कैसा लगता है?

राजू जब स्कूल से घर पहुंचा तो माँ की तबियत कुछ ठीक थी। माँ ने कहा, "राजू तुम्हें तो बहुत भूख लगी होगी! मैं खाने के लिए कुछ बनाती हूँ।"

राजू बोला, "अरे माँ! आज तो मैंने अपने दोस्तों के साथ खूब खाया है। आपने कुछ खाया या नहीं? थोड़ी देर बाद राजू फिर बोला, "और हां माँ! थोड़ा सा हलवा तो मैं आपके लिए भी बचा कर लाया हूँ, आप भी खा लो।"

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- क्या किसी अनजान व्यक्ति ने कभी आपकी मदद की है? कब और कैसे?
- आपके मन में किसी की मदद करने का विचार कब और क्यों आया?
- परिवार के सदस्य हमारे लिए क्या-क्या करते हैं?
- आप अपने परिवार के लिए क्या करते है?
- क्या आपने कभी अपने दोस्त के साथ अपना सामान साझा किया है? हाँ तो कब?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम इस बात पर ध्यान देंगे कि हमें किस-किससे सहयोग मिला या किसी ने हमारा कैसे साथ दिया। हम अपनी बातें कल साझा करेंगे।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

3. ख़ुशबूदार रबड़

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: किसी अन्य की वस्तुओं को देखकर उसे पाने की चाहत रखने की बजाय उसकी उपयोगिता देखकर निर्णय लेने के लिए प्रेरित करना।

कहानी

चर्चा की दिशा:

कभी-कभी हमें लगता है कि जो वस्तु किसी दूसरे के पास है वह मेरे पास भी हो चाहे वह मेरे लिए उपयोगी हो या नहीं। विद्यार्थियों के साथ चर्चा की जा सकती है कि विभिन्न वस्तुओं की उपयोगिता क्या है और उस वस्तु के विभिन्न गुणों का मेरे जीवन में कितना उपयोग है।

युवी पहली कक्षा में पढ़ता था। उसे अपनी कक्षा के नवीन का खुशबूदार रबड़ बहुत अच्छा लगता था। उसने एक दिन अपनी मम्मी से कहा "मुझे एक ख़ुश्बूदार रबड़ ला दो"। मम्मी ने कहा, "हाँ-हाँ, जब बाजार जाएंगे तब ले लेना।"

अगले दिन छुट्टी के समय युवी को कक्षा के फर्श पर एक रबड़ पड़ा दिखा। उसने रबड़ को सूँघा तो उसमें से बहुत अच्छी ख़ुश्बू आ रही थी। उसने तुरंत रबड़ उठा कर अपने बस्ते में डाल लिया।

घर जाकर उसने अपनी मम्मी से कहा कि अब उसे नई रबड़ नहीं चाहिए। वह अपनी पुरानी रबड़ से खुश है। मम्मी हैरान थी पर कुछ बोली नहीं। शाम होते-होते युवी से रहा नहीं गया और उसने मम्मी को रबड़ दिखाते हुए कहा "मुझे कक्षा के फर्श पर यह रबड़ गिरा मिला है।" मम्मी ने पूछा, "किसका है? क्या तुम यह जानते हो?" युवी ने कहा, "शायद नवीन का था, पर अब मेरा है।"

"किसी और की चीज़ तुम्हारी कैसे हो सकती है?" इतना कह कर मम्मी अपने काम में लग गई।

अगले दिन जब युवी स्कूल पहुँचा, उसने नवीन को उदास बैठे देखा। युवी ने उससे पूछा, "तुम उदास क्यों हो?"

नवीन ने अपने प्यारे खुशबूदार रबड़ के खोने की बात बताई। युवी सोच में पड़ गया।

(युवी ने अब क्या किया होगा?)

युवी ने अपनी जेब से वह रबड़ निकालकर उसके हाथ में रखते हुए कहा, "भाई! कल यह मुझे फ़र्श पर गिरा मिला था।"

नवीन अपना रबड़ वापिस पाकर बहुत खुश हुआ और युवी को भी नवीन को खुश देख कर बहुत अच्छा लगा।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. युवी की जगह आप होते तो आप क्या करते?
2. जब आपको किसी की कोई चीज़ पसंद आती है, तो आप क्या करते हैं?
3. क्या कभी आपको किसी और की कोई चीज़ मिली है? तब आपने क्या किया था?
4. आप किसी की कोई चीज़ लौटाते हैं, तो आपको खुशी क्यों होती है?
5. जब आपकी कोई खोई हुई चीज़ वापिस मिल जाती है तो आपको कैसा लगता है?
6. क्या रबड़ की खुशबू आपके काम आती है या लिखे हुए को मिटाने के लिए काम आती है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम अपने घर पर बात करेंगे कि यदि कोई वस्तु दूसरे के पास है, तो क्या हमारे पास भी वैसी ही वस्तु होना ज़रूरी है।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

4. नया दोस्त

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थी अपने मन में उठने वाले विचारों के प्रति सजग होते हुए सही-ग़लत के बारे में स्वयं विचार करने के लिए प्रेरित हों।

कहानी

पार्क में खेलते हुए आदित्य को एक पेड़ के नीचे एक बॉल मिली। आदित्य ख़ुशी से बॉल के साथ खेलने लगा। उसे बहुत मज़ा आ रहा था। थोड़ी देर बाद एक और बच्चा वहाँ आया। उसका नाम इरफ़ान था। वह बहुत परेशान लग रहा था। उसने आदित्य से कहा, "क्या तुमने मेरी बॉल देखी है? वह बिलकुल तुम्हारी बॉल जैसी दिखती है। मैंने कुछ देर पहले वहाँ पेड़ के नीचे रखी थी, पता नहीं कहाँ खो गयी।'

आदित्य सोच में पड़ गया।

शिक्षक बच्चों से प्रश्न करें: आदित्य अब क्या करेगा? आपको क्या लगता है?

एक तरफ़ वह बॉल के साथ खेलना चाहता था। पर उसका मन नहीं मान रहा था। कुछ देर सोचने के बाद वह बोला, "यह तुम्हारी ही बॉल है, मुझे पेड़ के नीचे मिली तो मैं खेलने लगा।"

इरफ़ान बहुत खुश हुआ। उसने आदित्य से कहा - "धन्यवाद दोस्त! क्या तुम मेरे साथ खेलोगे?"

दोनों बच्चे मिलकर बॉल के साथ खेलने लगे। उस दिन आदित्य को बॉल के साथ-साथ नया दोस्त भी मिल गया।

चर्चा की दिशाः

हमारे मन में अलग-अलग प्रकार के विचारों का प्रवाह निरंतर चलता रहता है। यदि हम अपने विचारों के प्रति सजग रहते हैं, तभी हम विचारों का सही मूल्यांकन कर सकते हैं। सही मूल्यांकन के बाद ही हम निर्णय ले पाते हैं कि कौन से विचार सही हैं। हमारे सही विचारों पर ही हमारा सही कार्य और सही व्यवहार निर्भर होता है। स्वयं के विचारों के प्रति सजगता और उनका मूल्यांकन ही समझ का आधार है। विद्यर्थियों से चर्चा की जा सकती है कि कब-कब हम अपने विचारों के प्रति सजग रहते हैं।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- आदित्य ने इरफ़ान को बॉल क्यों लौटा दी?
- क्या उसने ठीक किया? आपको ऐसा क्यों लगता है?
- क्या आपकी कोई खोई वस्तु वापस मिली? कैसे?
- इरफान ने आदित्य को अपने साथ खेलने के लिए क्यों कहा होगा?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम इस बात पर ध्यान देंगे कि कब-कब मन में आता है कि किसी और की कोई चीज़ मैं ले लूँ या किसी तरह वह मेरे पास आ जाए तो रख लूँ।
- अपने-अपने अनुभव अगले दिन साझा करेंगे।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

5. गुठली किसकी?

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: अच्छी लगने वाली वस्तुओं से ज़्यादा संबंधों को महत्व देना। परिवार में एक-दूसरे का ध्यान रखना।

चर्चा की दिशा:

सामान से ज्यादा संबंध महत्वपूर्ण हैं संबंधों में यदि हम एक-दूसरे का ध्यान रखते हैं तो हमें तो अच्छा लगता ही है, दूसरे व्यक्ति को भी अच्छा लगता है। विद्यर्थियों से चर्चा की जा सकती है कि संबंधों में संवेदनशील होना क्यों आवश्यक है। संबंधों में परस्पर एक-दूसरे का ध्यान रखना और विश्वास करना दोनों पक्षों के लिए ही सुख का आधार है। परिवार में हम सभी एक-दूसरे के लिए कुछ न कुछ करते हैं। हम उन बातों का ध्यान रखते हुए मिलकर जीने का प्रयास करें।

कहानी

सौरभ और आस्था को आम बहुत पसंद हैं। आज उनके पापा काम से लौटते समय आम लेते आए। उनकी मम्मी ने दोनों को एक-एक आम दे दिया। अब बस एक ही आम और बचा था। सौरभ ने जल्दी से अपना आम खाकर उस बचे हुए आम की ओर हाथ बढ़ाया। तभी आस्था बोली, "मुझे भी आम खाना है, आधा आम मुझे भी दो"। सौरभ ने अपना हाथ पीछे खींच लिया और मम्मी से कहा कि वह आम उनके बीच बाँट दे। मम्मी ने आम काटा और दोनों को एक-एक टुकड़ा दे दिया। अब गुठली वाला भाग किसे दे? दोनों की नज़र उस पर थी।

माँ के यह पूछने पर सौरभ ने मुस्कुराकर कहा, "इसे आप खा लीजिए!' आस्था बोल पड़ी, "पापा जी को तो मिला ही नहीं?' आस्था कुछ सोचने लगी।

(अब रुककर प्रश्न किया जाए-आपको क्या लगता है आस्था ने क्या किया होगा?)

आस्था पापा के पास दौड़कर गई और उसके हाथ में जो आम का टुकड़ा था उनकी ओर बढ़ाते हुए कहा, "पापा यह आपके लिए है!"

सौरभ अभी भी आम का टुकड़ा हाथ में लिए था। वह आस्था के पास गया और उसे अपना टुकड़ा देते हुए कहा, "यह मेरी प्यारी बहन के लिए जो सबका ध्यान रखती है!"

सौरभ अपने आम का टुकड़ा अपनी बहन को देकर बहुत खुश था। परिवार में सभी बहुत ख़ुश थे और एक-दूसरे

को प्रसन्नता से आम खाते देख रहे थे।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- आस्था ने अपने आम का टुकड़ा पापा को क्यों दे दिया?
- सौरभ ने आस्था को अपना हिस्सा क्यों दे दिया?
- अपना कोई अनुभव साझा करें जब आपने अपनी पसंद की वस्तुएँ किसी के साथ बाँटी हों।
- अगर हम अपनी चीजें सबके साथ साझा करते हैं तो हमें कैसा लगता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज ध्यान देंगे कि हमारे परिवार में सभी आपस में क्या-क्या साझा करते हैं और क्यों साझा करते हैं?

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

6. नोनी की चोट

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों में संवेदनशीलता विकसित हो और वे अपनी ग़लती को पहचान कर स्वीकार कर पाएँ।

कहानी

चर्चा की दिशा:
यदि हमसे कोई ग़लती हो जाती है तो महत्वपूर्ण ग़लती नहीं उस ग़लती को स्वीकार करना है। मानव मूलतः ग़लती नहीं करना चाहता। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि यदि कोई ग़लती हो भी जाती है तो उस ग़लती को स्वीकारना और उसे न दोहराना महत्वपूर्ण क्यों है। हम ग़लती करना नहीं चाहते, फिर भी हम से ग़लती कैसे और क्यों हो जाती है? अगर किसी दूसरे से कोई ग़लती हो जाती है तो हमें ऐसा क्यों लगता हैं कि उसने वह ग़लती जानबूझकर की होगी।

नोनी अभी तीन साल की थी। उसे अपने बड़े भाई उमंग के साथ खेलना बहुत अच्छा लगता था। जो कभी-कभी उसके साथ खेल लेता था।

उमंग जब भी किसी काम से बाहर जाने लगता,

नोनी उसके पीछे भागती रहती थी। "मैं भी भैया के साथ जाऊँगी" बोल-बोल कर ज़िद करती थी।

एक सुबह, नोनी पार्क से रोती हुई घर आई और माँ को अपनी चोट दिखाने लगी।

"देखिए मम्मी! मुझे चोट लग गई।" कहकर रोने लगी।

तभी उमंग भी अंदर आया और बोला, "नोनी तुम्हें चोट तो नहीं लगी!" और मम्मी को बताने लगा, "नोनी मेरे पीछे-पीछे स्कूल आ रही थी, तो मैं तेज़ भागने लगा। यह दौड़ते हुए गिर गई।" उमंग बहुत उदास दिख रहा था।

माँ ने नोनी की चोट पर बैंडेड लगा दी। इधर नोनी अपनी आँसू भरी आँखों से उमंग की ओर देख रही थी।

माँ ने नोनी को समझाया, "नोनी! उमंग स्कूल पढ़ने जाता है। वह आपको अपने स्कूल लेकर नहीं जा सकता।"

नोनी ने मासूमियत से कहा "मैं भैया के साथ कब स्कूल जाऊँगी?"

न जाने उमंग को क्या हुआ! वह उदास होकर बोला, "मुझे माफ़ करना नोनी! मैं तुम्हें गिराना नहीं चाहता था।"

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या आपको भी अपने भाई-बहन के साथ खेलना पसंद है? क्यों?
2. नोनी ने माँ को क्यों नहीं बताया कि भाई के कारण वह गिर गई?
3. क्या उमंग से कोई ग़लती हुई थी? उसने पहले ही पूरी बात क्यों नहीं बताई?
4. उमंग ने आख़िर में अपनी ग़लती क्यों मान ली?
5. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है, जब आपसे कोई ग़लती हुई हो और आपने किसी को नहीं बताया? क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज घर पर ध्यान देंगे कि जब कभी हमें चोट लगी या नुक़सान हुआ, तो उसमें अपनी ग़लती थी या किसी और की?
- आप कब-कब अपनी ग़लती को स्वीकार कर लेते हैं और क्यों?

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

7. चलो बनाएँ पकौड़े

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों का सहयोग पहचान कर स्वयं सहयोग करने के लिए प्रेरित करना।

कहानी

पिंकी और उसके दोनों बड़े भाइयों, टोनी और सोनू, की छुटी थी और मम्मी-पापा काम पर गए हुए थे। पिंकी का पकौड़े खाने का मन करने लगा। वह बहुत छोटी थी, इसलिए उसने अपने बड़े भाइयों से पकौड़े बनाने का आग्रह किया।

पकौड़े खाने की बात उन दोनों भाइयों को भा गई और वे तीनों रसोई की तरफ चल पड़े। टोनी ने सब्ज़ी काटने का काम लिया और सोनू ने पकौड़े तलने का। दोनों ने कहा कि पिंकी तुम तो बहुत छोटी हो और कुछ बना नहीं पाओगी।

पिंकी ने सोचा कि मैं छोटी हूँ तो क्या हुआ, मैं अपने भाइयों का सहयोग तो कर सकती हूँ! वह कभी भाग कर पानी लाती, कभी तेल और कभी बेसन पकड़ाती। पकौड़े बनने पर सब ने गरम-गरम पकौड़े खाए और पिंकी बोली, "अरे वाह! आप दोनों ने कितने टेस्टी पकौड़े बनाए हैं!"

इस बात पर सोनू बोला, "तुम्हारी मदद के बिना हम इतनी जल्दी इतने स्वादिष्ट पकौड़े नहीं बना सकते थे। तुमने बहुत अच्छा काम किया।" और फिर दोनों ने उसे "थैंक यू" कहा।

चर्चा की दिशा:

यदि हम किसी कार्य में सहयोगी बनते हैं तो हमें अच्छा लगता है और उस कार्य को अच्छी तरह कर सकते है। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि किसी कार्य में सहयोगी बनना हमारी भागीदारी को सुनिश्चित करता है और यह भी सुख का आधार है। महत्वपूर्ण, सहयोग करना ही नहीं ,सहयोग को स्वीकारना भी है। क्योंकि हम सभी काम अकेले नहीं कर सकते। सहयोग करना और सहयोग लेना संबंधों में विश्वास को सुदृढ़ करता है, क्योंकि हमारा विश्वास होता है कि आवश्यकता पड़ने पर हम एक-दूसरे के साथ मिलकर कोई भी काम कर सकते हैं। एक दूसरे की परस्पर मदद करना ही सहयोग होता है।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. एक-दूसरे का सहयोग करना क्यों ज़रूरी है?
2. आप अपने घर में सबका सहयोग कैसे करते हैं?
3. पूरे दिन में परिवार में कौन-कौन आपकी मदद करता है? कोई घटना बताओ।
4. आप अपनी कक्षा में कौन-कौन से कार्य मिल-जुलकर करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज ध्यान देंगे कि आप घर में किस-किस काम में मदद या सहयोग करते हैं।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

8. रानी की गुड़िया

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को हर समय सजग बने रहने का अभ्यास हो और विद्यार्थी सकारात्मक सोच के लिए प्रेरित हों। विद्यार्थी वस्तुओं की उपयोगिता अपने जीवन में समझ पाएँ।

कहानी

चर्चा की दिशा:

यदि हम अपने आसपास के वातावरण के प्रति सजग रहते हैं, तो हम सभी कार्य अच्छी तरह कर सकते हैं। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि यदि हम सजग नही रहते तो क्या-कुछ होने की संभावनाएँ रहती हैं। चर्चा कर सकते हैं कि हमारी प्यारी वस्तुएँ कितनी उपयोगी हैं और अगर वह हमारे पास न रहें तो हमारे जीवन पर क्या प्रभाव होगा।

6 साल की रानी को अपनी गुड़िया से बहुत प्यार था। वह उसे रोज़ नए-नए कपड़े पहनाती। अपनी पुरानी चूड़ियों से सजाती। उसके माथे पर बिंदी लगाती। उसके बाल सँवारती और उसे अपने साथ ही सुलाती थी।

एक दिन वह गुड़िया के साथ खेल रही थी कि तभी उसे चूड़ी वाले की आवाज़ सुनाई दी। वह दौड़ती हुई बाहर गई और आवाज़ लगाई, "सुनो भैया ज़रा रुकना " चूड़ीवाला रंग-बिरंगी चूड़ियाँ लिए खड़ा था। रानी ने अपनी गुड़िया के लिए लाल रंग की चूड़ियाँ ली और उनको पैसे दे दिए।

चूड़ी वाले ने कहा, "प्यास लगी है, थोड़ा पानी पिला दो?" रानी ने अपनी गुड़िया को साइड में रख दिया और भैया के लिए पानी लेने चली गई। चूड़ीवाले भैया ने पानी पिया और अपनी टोकरी उठाकर घर चला गया।

अचानक रानी ने देखा कि उसकी गुड़िया बाहर नहीं है, वह बहुत उदास हो गयी और सोचने लगी - "अरे! मेरी गुड़िया कहाँ गई? मैं अपनी गुड़िया को कहाँ ढूँढू?" उसने अपनी प्यारी गुड़िया को हर जगह ढूँढा लेकिन उसे वह कहीं नहीं मिली।

अब शिक्षक विद्यार्थियों से प्रश्न पूछ सकते हैं-

1. अब रानी को कैसा लग रहा होगा?

2. आपको क्या लगता है कि रानी को अपनी गुड़िया वापस मिलेगी?

ढूँढते-ढूँढते वह बहुत थक गयी और जाकर अपने घर के दरवाज़े के पास बैठ गयी। तभी उसकी मम्मी ने रानी को उदास बैठे देखा। मम्मी ने पूछा क्या हुआ? रानी बोली "् मम्मी! मेरी गुड़िया नहीं मिल रही, अभी तो यहीं थी।" मम्मी बोली, "तुम अपनी चीज़ों का ध्यान नहीं रखती हो, कहीं रख कर भूल गई होगी।"

रानी सोचने लगी हाँ! शायद मुझे और सजग हो कर काम करना चाहिए। तभी उसे ध्यान आया कि जब वो चूड़ी वाले भैया के लिए पानी लेने गई थी गुड़िया वहीं रख कर गई थी। शायद भैया ही गुड़िया ले गए होंगे। रानी ने सोचा कि गुड़िया ही तो है, चूड़ी वाले भैया की बेटी भी खेल लेगी।

विद्यार्थियों से प्रश्न पूछें-

1. रानी ने ऐसा क्यों सोचा कि चूड़ीवाले भैया की बेटी भी गुड़िया से खेल लेगी?

2. अगर आपके पास आपके खिलौना न हों तो आपको कैसा लगेगा?

इतने में ही किसी ने दरवाज़ा खटखटाया। खट्ट-खट्ट!

उसने लपक कर दरवाज़ा खोला तो देखा चूड़ीवाले भैया उसकी गुड़िया लिए खड़े थे। भैया बोले "ये लो तुम्हारी गुड़िया, ये मेरी टोकरी में गिर गई थी शायद!" चूड़ी वाले भैया गुड़िया वापस देकर मुस्कुराते हुए चले गए।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- जब आपकी कोई वस्तु खो जाती है तो आप क्या सोचते हैं कि आपकी वस्तु कहाँ चली गई होगी?
- कब-कब ऐसा हुआ कि आपकी खोई वस्तु मिल गई हो? कैसे मिली? साझा करें।
- क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपके मित्र की कोई वस्तु खो गई हो? क्या आपने उसकी मदद की? मदद कैसे की?
- अपनी चीज़ों का ध्यान आप किस प्रकार रखते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम घर जाकर यह देखेंगे कि-
- क्या घर में कभी किसी को कुछ ढूंढने में कोई परेशानी आई? क्यों?
- यदि किसी को भी परेशानी नहीं आई, तो स्कूल आने से पहले सबको सारे सामान ठीक स्थान पर रखने के लिए धन्यवाद कहें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

9. भैया का रूमाल

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: संबंधों में जीने का सुख वस्तु से मिलने वाले सुख से बड़ा होता है। वस्तु की उपयोगिता ही उसका मूल्य है।

कहानी

चर्चा की दिशा:

इस चर्चा से विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर जाए कि किसी भी वस्तु का मूल्य या महत्व उसकी उपयोगिता से है। साथ ही संबंधों से मिलने वाली ख़ुशी संबंधों को जीने में है। जिसने संबंधों को जान लिया है, वह वस्तु के लिए व्यक्ति को नज़र अंदाज़ नहीं कर सकता।

वेद देखता कि उसके भैया अपने रूमाल का विशेष ध्यान रखते थे। उसमें थोड़ी भी गंदगी उन्हें पसंद नहीं थी। रोज़ घर लौटते ही उसे धोया करते थे। वेद ने अपने भैया से एक दिन काम पर जाते वक़्त सुबह-सुबह पूछ लिया,"भैया! आप रोज़ यह रूमाल अपने साथ क्यों रखते हैं?"

भैया मुस्कुराए और बोले, "वेद! रूमाल हमारा चेहरा या हाथ पोछने के काम आता है, पर यह तो मेरे बहुत ख़ास दोस्त ने मुझे दिया था, इसलिए मुझे यह और भी प्यारा है।"

इतना कह भैया स्कूल चले गए और वेद भी अपने स्कूल चला गया।

स्कूल से वापस आने के बाद हर शाम वेद सामने वाले पार्क में खेलने जाता था, और कुछ देर बाद भैया उसे लेने आ जाते थे। आज खेलते-खेलते वेद गिर पड़ा और उसे चोट लग गयी। उसकी कोहनी में से खून बहने लगा। वेद को बहुत दर्द भी हो रहा था। उसी समय सामने से भैया दौड़े-दौड़े आए। भैया ने वेद की चोट देखी और तुरंत जेब में से रूमाल निकालकर उसकी कोहनी पर बाँधा और डॉक्टर के पास ले गए।

जब वेद की नज़र अपनी कोहनी पर गई तो उसने पाया कि यह वही रूमाल था, जो भैया को सबसे प्यारा था और अब तो रूमाल पर सारा खून लग गया था।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. क्या भैया का प्यारा रूमाल वेद की चोट पर बाँधने से ख़राब हो गया होगा?
2. क्या भैया को पता था कि वेद की चोट पर रूमाल बाँधने से वह ख़राब हो जाएगा? तब भी भैया ने रुमाल क्यों बाँध दिया?
3. भैया को रूमाल ज़्यादा प्यारा था या अपना भाई वेद? क्यों?
4. क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है कि आपकी कोई प्यारी चीज़ दूसरों की मदद करने में ख़राब हो गई हो? तब आपको कैसा लगा था?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर पर सबसे बात करें कि कौन-सी एक वस्तु उन्हें बहुत प्रिय है और क्यों।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

10. रिया गई स्कूल

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि विद्यालय में भी उन्हें अपना मानने वाले हैं और वे वहाँ भी सुरक्षित हैं। शिक्षक भी उनके माता-पिता समान ही स्नेह-प्यार देने वाले हैं।

चर्चा की दिशा:

शिक्षक और विद्यार्थी का संबंध सहज होना और विश्वासपूर्ण होना बहुत महत्वपूर्ण है। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि विद्यार्थी और शिक्षक का संबंध कैसे और सहज हो सकता है। शिक्षक भी साझा करें कि वह विद्यार्थियों के साथ प्रेमपूर्ण संबंध बनाने के लिए क्या-क्या करते हैं और उनको कैसा लगता है।

कहानी

रिया अपना नया रंग-बिरंगा बैग उठाकर स्कूल जाने के लिए बहुत उत्सुक थी। मम्मी ने बताया था कि स्कूल में कई तरह के झूले हैं। वहाँ बहुत सारे बच्चों से उसकी दोस्ती होगी और वह सबके साथ मिलकर तरह-तरह के खेल खेलेगी।

जब वह स्कूल जा रही थी तो उसे लग रहा था कि उसका दिन बहुत ही अच्छा बीतने वाला है। परंतु जैसे ही उसके मम्मी-पापा ने उसका हाथ छोड़ा और कक्षा में जाने का इशारा किया, वह रोने लगी।

(रिया रोई क्यों?)

रिया अभी अकेले जाने के लिए तैयार नहीं थी। तभी एक टीचर ने आकर उसको गोद में लिया और कक्षा में ले गयी।

कुछ दिनों तक रिया स्कूल जाते समय रोती थी। बार-बार मम्मी का हाथ कसके पकड़ लेती और छोड़ने के लिए राज़ी नहीं होती। रोज़ टीचर उसे प्यार से कहानियाँ सुनाते-सुनाते अंदर ले जाती।

और फिर कुछ दिनों बाद

(आपको क्या लगता है, इसके आगे कहानी में क्या होगा?)

एक दिन खेलते हुए रिया गिर पड़ी और उसे चोट लग गई और वह रोने लगी। उसके दोस्तों ने उसे हाथ पकड़ कर उठाया। तभी उसकी टीचर भागी-भागी आई और रिया को चुप कराने लगी और एक टीचर ने उसकी चोट पर दवा लगा कर पट्टी बांध दी। उसकी कक्षा के बच्चे उसे पकड़ कर कक्षा में ले गए। रिया को लगा कि यहाँ स्कूल में तो सब मेरा बहुत ध्यान रखते हैं।

रिया अब रोज़ आराम से, ख़ुशी-ख़ुशी स्कूल जाने लगी। उसे स्कूल में अच्छा लगने लगा। अपनी टीचर और दोस्तों का साथ भी उसे अच्छा लगने लगा।

उसे अब अपनी टीचर पर भरोसा था कि वह भी उसकी मम्मी की तरह उसका ध्यान रखेगी। अब उसे अपने दोस्तों पर भी भरोसा था कि वे उसके भाई-बहन की तरह उसके साथ खेलेंगे।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. रिया को स्कूल जाना अच्छा क्यों लगाने लगा ?
2. आपको स्कूल और घर में कौन-कौन अच्छे लगते हैं?
3. आपको किस-किस पर भरोसा है?
4. आपको स्कूल आना कैसा लगता है और क्यों?
5. आपके टीचर आपके लिए क्या-क्या करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- हम इस बारे में सोचकर आएँगे कि आपको मुझ में (अध्यापक/अध्यापिका में) क्या अच्छा लगता है और मुझे आप में क्या अच्छा लगता है। कल हम इस बारे में बात करेंगे।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

11. बड़ी बिल्डिंग

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उददेश्य: विद्यार्थियों का ध्यान शिक्षा पाने और उसमें विद्यालय के महत्व की ओर जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:

सही शिक्षा ठीक समझ के विकास में सहयोगी होती है और मानवीयता पूर्ण जीवन जीने में सहायक होती है। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि किस प्रकार शिक्षा हमारे जीवन के लिए और सही समझ के लिए महत्वपूर्ण है। सही समझ से ही हम व्यवस्था में भागीदारी कर सकते हैं।

आहान को मम्मी के साथ बाज़ार जाना बहुत पसंद था।

एक दिन मम्मी दुकानदार को पैसे देकर सामान ले ही रही थीं कि आहान झट से बोला, "नहीं अंकल! हमें प्लास्टिक की थैली मत दीजिए, यह हमारे वातावरण के लिए हानिकारक है।"

दुकानदार और मम्मी एक-दूसरे को देखकर मुस्कुराए।

"यह तो सही बात है!" मम्मी ने पूछा," पापा ने बताया?"

आहान ने कहा, "नहीं! हमारी मैम ने बताया।"

कुछ दिन बाद शाम को आहान, मम्मी और पापा एक साथ बैठें हुए थे। पापा बोले, "अगले साल आहान का एडमिशन बड़े स्कूल में करवाएँगे। "मम्मी ने कुछ सोचा फिर पूछा, "बड़ा स्कूल क्यों?"

"अरे! वहाँ बड़ी बिल्डिंग है, और भी अच्छी-अच्छी सुविधाएँ हैं। आहान वहाँ बहुत कुछ सीख पाएगा।"

अभी तक आहान चुप-चाप अपने मम्मी-पापा की बातें सुन रहा था।

मम्मी ने आहान की तरफ़ देखकर पूछा, "बेटा! आपको अपने स्कूल जाना पसंद है?"

आहान की आँखें चमक उठीं। उसने कहा, "बहुत पसंद है! हमें मैम बहुत प्यार करती हैं। खेल भी खिलाती हैं और अच्छी-अच्छी बातें भी बताती हैं और मेरे सारे दोस्त भी बहुत अच्छे हैं।"

"यह बात तो सही है।", मम्मी ने पापा को दुकानदार वाली बात भी बताई।

आहान ने पापा से कहा कि वह इसी स्कूल में पढ़ना चाहता है। तीनों ने मिलकर तय किया कि जिस स्कूल में आहान जा रहा है, उसी में जाएगा।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या घर के तीनों सदस्यों ने मिलकर सही तय किया? क्यों?
2. मम्मी और दुकानदार एक-दूसरे को देखकर क्यों मुस्कुराए?
3. क्या आपको स्कूल आना पसंद है? क्यों?
4. विद्यालय में आप जो भी सीखते हैं क्या आप उन्हें घर पर बताते हैं?
5. जब आप कुछ बताते हैं, तब आपके परिवार के लोग क्या कहते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर चर्चा करें कि आपके मम्मी-पापा या दादा-दादी का विद्यालय कैसा था और वहाँ पढ़ाई कैसी होती थी।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

12. मेरी गुल्लक

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्यः परिवार के किसी बड़े उद्देश्य में सहभागिता की ओर ध्यान जाए और उपयोगिता आधारित कार्य करने की प्रेरणा मिले।

कहानी

चर्चा की दिशाः

परिवार मे बहुत सी जिम्मेदारियों का निर्वाह करना होता है, यदि परिवार में सभी अपना छोटा-छोटा सहयोग दें तो बड़े से बड़े काम किये जा सकते हैं। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि अपने परिवार के किसी बड़े लक्ष्य की पूर्ति में किस प्रकार वह भी सहयोगी हो सकते हैं। परिवार मे सामंजस्य और संबंधों में विश्वास- प्रेम को मज़बूत करता है।

प्रीति एक बार अपनी सहेली सलमा के घर गई। सलमा ने उसे अपनी गुल्लक दिखाई। प्रीती ने उसे उठाकर देखा..." कितनी भारी है!"...हिलाकर देखा..." कैसी खनक है!"

सलमा ने बताया, "जब भी मुझे कोई पैसे देता है, मैं इसमें डाल देती हूँ। इस इकट्ठे पैसे से मैं अपनी पसंद की खूब सारी चीजें खरीदूंगी।" प्रीति को लगा कि यह तो बड़ा अच्छा विचार है। अब तक तो जब भी किसी रिश्तेदार ने पैसे दिए, उसने उन्हें किसी छोटी-मोटी चीज़ पर खर्च कर दिए।

उसने घर आकर मम्मी से गुल्लक ख़रीदवाई और अब उसे जो भी पैसे मिलते उसे गुल्लक मे डालने लगी। कुछ दिन बाद प्रीति का इस ओर ध्यान गया कि जब भी कोई ज़रूरत होती, मम्मी-पापा उसे वह सामान पहले ही ला देते। कभी पैसों की दिक़्कत होती तो भी गुल्लक तोड़ने नहीं देते और पैसों का इंतज़ाम होते ही ला देते। एक पल को उसे लगा उसकी गुल्लक तो किसी काम की है ही नहीं!

एक दिन उसने मम्मी-पापा को बात करते सुना कि वे अपना घर ख़रीदने के लिए पैसे जमा कर रहे हैं।

प्रीति ने तय किया कि जब पापा घर लेंगे, तब वो भी अपने जमा किये सारे पैसे पापा को घर ख़रीदने के लिए दे देगी। वह अपनी गुल्लक की खनक अब भी सुनती थी, पर उसका सपना पापा के सपने से जुड़ गया था।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या आपका भी मन करता है कि अपने पैसे अलग से इकट्ठा करें? क्यों या क्यों नहीं?
2. मम्मी पापा आपके लिए क्या-क्या करते हैं?
3. यदि कभी मम्मी या पापा ने आपके मर्ज़ी की चीज़ नहीं ख़रीदी, तो उसका क्या कारण रहा होगा?
4. आप घर के किन कार्यों में सहयोग देते हैं और कैसे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम अपने-अपने घर पर बात करके पता लगाएँगे कि क्या कोई ऐसी चाहत है जो पूरे परिवार की एक ही है।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

13. रंग-बिरंगा दरवाज़ा

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को यह समझ आए कि ग़लती होने पर समस्या का समाधान रचनात्मक रूप से किया जा सकता है।

कहानी

चर्चा की दिशाः

किसी भी काम के ग़लत हो जाने पर घबराने से ज़्यादा महत्वपूर्ण यह है कि किस प्रकार उस काम को रचनात्मक सोच द्वारा सुधारा जाए। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि समस्या से ज्यादा समाधान महत्वपूर्ण है। समाधान ही सुख का आधार है। किसी काम को किसी से समझ कर बेहतर किया जा सकता है।

गर्मियों की छुट्टियाँ थी और चिंटू और पिंकी के घर में सफ़ेदी का काम चल रहा था। पेंटर भैया सीढ़ी पर चढ़कर छत पर पेंट कर रहे थे। चिंटू और पिंकी उन्हें बड़े ध्यान से देख रहे थे। चिंटू और पिंकी का भी मन किया कि वो भी पेंटिंग करें। पिंकी बोली, "चिंटू, चल हम भी दरवाज़ा पेंट करते हैं!"

पिंकी बोली, "चलो पेंटर भैया से पूछते हैं।" दोनों पेंटर भैया के पास गए और पिंकी बोली "भैया हमें भी पेंट करना है।"

पेंटर भैया बोले "देखो ये पेंट और ब्रश रखा है। तुम पेंट करो मैं तुम दोनों को देखता रहूँगा।" पेंटर भैया अपना काम करने लगे। दोनों ने रंग का एक-एक डिब्बा और ब्रश उठाया। तभी पिंकी बोली, "चिंटू तुम दरवाज़े के एक तरफ़ पेंट करो, मैं दूसरी तरफ़ करती हूँ।"

दोनों बड़े मज़े से पेंट करने लगे। थोड़ी देर बाद चिंटू बोला, "पिंकी दिखा तो तूने कैसा पेंट किया है!" चिंटू ने देखा पिंकी ने तो लाल रंग कर दिया था। चिंटू बोला "अरे पिंकी ये तूने क्या कर दिया? मैंने तो दरवाज़े के दूसरी तरफ़ पीला रंग किया है।"

पिंकी बोली, "चिंटू तुमने मुझे बताया क्यों नहीं कि तुम कौन-सा रंग कर रहे हो?"

चिंटू बोला "तुमने भी तो नहीं बताया तुम कौन-सा रंग कर रही हो!"

चिंटू बोला मम्मी पापा आकर डाटेंगे, पिंकी बोली अरे पेंटर भैया भी नाराज़ होंगे। दोनो सोच में पड़ गए अब क्या करें!

तभी पिंकी बोली "ये लो लाल रंग और तुम आधे दरवाज़े पर लाल रंग करो और मुझे पीला रंग दो मैं अपनी तरफ़ के आधे दरवाज़े पर पीला रंग कर दूंगी। ऐसा करने से दरवाज़े पर एक नया डिज़ाइन बन जाएगा!"

दोनों ने दरवाज़ा आधा लाल और आधा पीला रंग दिया।

मम्मी ने जब दरवाज़ा देखा तो वो हैरान रह गई और कहा, "कितने सुंदर रंग है, कितना अच्छा पेंट किया है !" "पर दोनो रंगों के बीच की लाइन ठीक नहीं हैं।" और पेंटर भैया ने कहा "अरे मुझसे अच्छा काम तो तुम दोनों ने कर दिया, मैं तो शायद एक ही रंग का पेंट करता।" फिर पेंटर भैया बोले चलो "इसकी लाइन को ठीक करना तुम दोनों को मैं सिखाता हूँ।" फिर पेंटर भैया ने दोनों को छोटे ब्रश से लाइन को सीधा करना सिखाया।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. चिंटू और पिंकी ने दरवाज़े पर अलग-अलग रंग क्यों कर दिया था?
2. क्या हम सभी से कभी न कभी ग़लती हो जाती है?
3. चिंटू और पिंकी ने अपनी ग़लती कैसे सुधारी?
4. क्या कभी आपके साथ भी ऐसा हुआ है, जब आपसे कोई ग़लती हुई और उसे आपने सुधार लिया?
5. किसी काम को सुधारने में क्या आपने किसी की मदद ली है? कैसे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज घर पर सभी से पूछेंगे कि जब कभी भी कोई ग़लती उनसे हुई तो उन्होंने क्या किया।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

14. संजू का तौलिया

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्यः अपने सहयोगियों की पहचान कर पाना एवं संबंधों को मधुरता की तरफ ले जाना।

कहानी

चर्चा की दिशाः

संवाद बंद करना समस्या का समाधान नहीं है। बातचीत के अवसर उपलब्ध होने से ही नाराज़गी दूर करने या समस्या का समाधान ढूंढने में मदद मिलेगी। वैसे भी नाराज़गी के पल खुद को भी दुःख देते हैं। इस चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए और वे नाराज़गी दूर करने के लिए पहल करने की कोशिश करें।

संजू ने दीवार पर टंगी घड़ी की तरफ देखा। 7.30 बज चुके थे। वह नहाने के लिए भागा। जब नहाना हो गया तो उसका ध्यान गया कि तौलिया तो वह लाया ही नहीं! उसने पुकारा, "मम्मी!, तौलिया!"

दरवाज़ा ज़रा सा खोलकर उसने हाथ बढ़ाया। किसी ने उसके हाथ में तौलिया पकड़ा दिया। वह बाहर निकला और देखा मम्मी तो रसोई में है फिर तौलिया किसने पकड़ाया?

अगले दिन उसे तौलिया ले जाना याद था। पर वह जानबूझकर नहीं ले गया। उसने बाथरूम से आज फिर पुकारा, "मम्मी!, तौलिया!" पर उसने इस बार हाथ की घड़ी से पहचान लिया- "अरे! ये तो दीदी है!" उसने दीदी से दो दिन से "कुट्टी" कर रखी थी। वह बाहर निकला और सीधे दीदी के पास गया और बोला, "दीदी!, थैंक यू!"

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या आपकी भी कभी किसी से 'कुट्टी' हुई है? (क्या कभी नाराज़गी के कारण किसी से आपकी बोल-चाल बंद हुई है?) किस बात पर?
2. फिर आपकी बोलचाल कैसे शुरू हुई?
3. किसी से नाराज़ होकर रहने पर आपको कैसा लगता है? और क्यों?
4. किसी की नाराज़गी दूर करने के लिए आप क्या करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम पूरे दिन इस बात पर ध्यान देंगे कि कोई मुझसे या मैं किसी से नाराज़ तो नहीं हुआ। यदि हुआ तो क्यों हुआ? वह नाराज़गी दूर कैसे हुई?

- कुट्टी-बोलचाल बंद करना

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

15. बिस्कुट किसका?

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि परस्परता में वस्तुओं से अधिक महत्त्वपूर्ण संबंध हैं।

कहानी

चर्चा की दिशा:

किसी भी वस्तु से अधिक महत्वपूर्ण संबंध होता है। जब संबंधों की स्वीकृति होती है तो हम विश्वास के साथ जीते हैं और वस्तुओं को साझा करने के प्रति सहज हो जाते हैं। इससे संबंधों में उभय तृप्ति (दोनो को संतोष) का एहसास भी होता है। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि जब हम विभिन्न वस्तुओं को अपने संबंधों में साझा करते हैं, तब हमें कैसा महसूस होता है? क्या यह भी हमारे सुख का आधार है?

स्कूल के मैदान में एक बेंच पर अजय और कविता बैठे थे।

अजय ने देखा कि बेंच पर एक बिस्कुट का पैकेट रखा था।

"अरे ये तो मेरा पैकेट है! मम्मी ने सुबह मेरे बैग में रखा था।"

उसने झट से उसमें से एक बिस्कुट खा लिया।

कविता ने भी उसमें से एक बिस्कुट खा लिया।

दोनों खेलते-खेलते बिस्कुट खा रहे थे। कुछ ही देर में आधा पैकेट ख़ाली हो गया था।

अजय ने सोचा, "अब अपने बचे हुए बिस्कुट मुझे अकेले खाने चाहिए।"

उसने उस पैकेट को उठाकर अपनी जेब में भर लिया।

उसने जैसे ही जेब में हाथ डाला, उसने पाया कि मम्मी वाला बिस्कुट का पैकेट तो उसकी जेब में ही था।

अजय को तब समझ आया की जिस पैकेट में से उन्होंने बिस्कुट खाए वो तो कविता का था!

अब उसने दोनों पैकेट जेब से निकाल कर बेंच पर रख दिए और दोनों बिस्कुट खाते-खाते खेलने लगे।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1- अजय ने आधा बिस्कुट का पैकेट जेब में क्यों रख लिया?

2- कविता ने अजय को क्यों नहीं बताया कि वो पैकेट उसका था?

3- क्या आपको अपनी चीज़ें दूसरों के साथ मिल कर प्रयोग करना अच्छा लगता है?

4- यदि आपके पास सामान कम हो, क्या तो भी आप उसे किसी से साझा करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज कोशिश करें कि घर पर सब साथ बैठकर खाना खाएँ। इस दौरान ग़ौर करें कि क्या सभी एक-दूसरे का ख़याल रख रहे हैं।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

16. हम लोग

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान हमारे सहयोगियों की तरफ ले जाना ताकि वो उनके योगदान को समझकर उनके प्रति कृतज्ञ हो सकें।

कहानी

चर्चा की दिशा:

हमारा जीवन सुचारु रूप से चल सके, इसके लिए बहुत सारे सहयोगियों का योगदान होता है। हमें उन सभी का आभारी होना चाहिए। साथ ही यदि हम वह काम नहीं कर सकते, तो उनका काम बढ़ाएँ तो नहीं। विद्यार्थियों की चर्चा इस निष्कर्ष की ओर बढ़े।

शुभम दूसरी कक्षा में पढ़ता था। अपनी कक्षा में जाते ही उसने देखा कि आज उसकी कक्षा रोज़ाना की तरह साफ़ नहीं था। यहाँ-वहाँ कागज़ के टुकड़े बिखरे पड़े थे। फर्श भी रोज़ की तरह नहीं चमक रहा था।

सुबह की प्रार्थना के बाद सर ने आते ही कहा कि आज पढ़ाई शुरू करने से पहले हम अपनी कक्षा की सफ़ाई करेंगे। शुभम ने पूछा, "सर! हमारी कक्षा की सफ़ाई करने वाले ऋषि भैया आज नहीं आए क्या?"

सर ने बताया कि वो आज बीमार हैं इसलिए हमारी कक्षा की सफ़ाई नहीं हो पाई। शुभम ने भी बाक़ी बच्चों की तरह अपना बैग बाहर रखा और पूरे उत्साह से कक्षा की सफ़ाई में लग गया।

सभी बच्चे मिल-जुलकर सफ़ाई करने लगे। अंकित तो झाड़ू के ऊपर बैठकर हैरी पॉटर ही बन गया था। विशाल कोने-कोने में जाकर जैसे कूड़े के साथ 'आईस-पाईस' खेल-खेलकर कूड़ा ढूँढ रहा था। लगभग 15 मिनट में सबने मिलकर कक्षा को साफ़ कर दिया और अपने हाथ-पैर धो कर वापस कक्षा में आ गए।

शिक्षक ने कहा, "क्योंकि हम सबको अपनी कक्षा की सफ़ाई करने में समय लगा इसलिए हमें पढ़ाई के लिए आज कम समय मिलेगा।" शुभम का ध्यान गया कि ऋषि भैया कक्षा की सफ़ाई करके उनका कितना वक़्त बचाते हैं और उन्हें पढ़ाई करने के लिए साफ़ कमरा देते हैं।

अगले दिन जब ऋषि भैया कक्षा में आए, तो इस बार उन्हें फ़र्श पर न तो कागज़ के टुकड़े मिले और न पेंसिल की छीलन। कक्षा के कूड़ेदान का कूड़ा उन्होंने अपने बड़े कूड़ेदान में उड़ेला और बच्चों की ओर मुस्कुराकर देखते हुए कहा, "सहयोग के लिए धन्यवाद बच्चों!" शुभम ने कहा, "आप हमारे लिए इतनी मेहनत करते हैं, हम इतना तो कर ही सकते हैं!"

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- आपके विद्यालय को चलाने में कौन-कौन अपना सहयोग देता है?
- यदि ये लोग अपना काम न करें तो क्या होगा?
- इन सब के साथ बेहतर संबंध बनाने के लिए अब आप क्या प्रयास कर सकते हैं?
- क्या हमारे घर में और घर के आसपास भी कुछ लोग हैं, जिनके होने से हमारे काम आसान हो जाते हैं? वे कौन-कौन हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज घर मे ध्यान देंगे कि हमारा जीवन आराम से चल पाए, इसके लिए घर पर कौन- कौन हमारा सहयोग करते हैं।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

17. मैं कर सकता हूँ

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों मे एक-दूसरे की विशेषता के प्रति सम्मान का भाव जागृत करना और अपने विश्वास को सुदृढ़ करना कि मैं भी कर सकता हूँ।

कहानी

चर्चा की दिशा:

हम सभी में कोई न कोई विशेषता होती है। एक-दूसरे की विशेषताओं का सम्मान कर पाना और एक-दूसरे का पूरक बन पाना ही सुख का आधार है। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि वह अपनी और अपने साथियों की विशेषताओं को पहचान कर आपस में एक-दूसरे के पूरक हो सकते हैं।

हर्ष पहली कक्षा का छात्र था और आपके जैसा ही एक प्यारा सा बच्चा था। बचपन से ही वह सुन नहीं सकता था। इसी कारण से वह ठीक तरह बोल भी नहीं पाता था। देखने में भी हर्ष एक दम पतला-दुबला और छोटा-सा था।

कुछ ही दिन में स्कूल में स्पोर्ट्स डे मनाया जाने वाला था। हर्ष बहुत उत्साहित था क्योंकि वह भी दौड़ में भाग लेना चाहता था। हर्ष टीचर के पास दौड़ में भाग लेने के लिए अपना नाम देने गया तो टीचर ने इशारे से समझाया कि उन्हें डर है कि कहीं वह गिर न जाए और उसे चोट न लग जाए क्योंकि वह कमज़ोर है। पर हर्ष का दौड़ में भाग लेने का बहुत मन था। यह देखकर टीचर ने कहा, "अच्छा! तुम भी दौड़ना, पर ध्यान से!"

स्पोर्ट्स डे के दिन, हर्ष दौड़ में भाग लेने स्कूल पहुँच गया। कुछ बच्चे दौड़ की जगह खड़े हुए हर्ष का मज़ाक उड़ा रहे थे, लेकिन हर्ष को उन्हें देखकर लगा कि वो उसे दौड़ मे भाग लेता देखकर खुश हो रहे हैं क्योंकि वो सुन तो सकता नहीं था।

तभी टीचर ने दौड़ शुरू करने का इशारा किया और सभी बच्चे दौड़ने लगे। हर्ष भी पूरी ताक़त से दौड़ने लगा। दौड़ते-दौड़ते हर्ष ने देखा कि सभी बच्चे तालियाँ बजा रहे हैं और साथ-साथ कुछ चिल्ला भी रहे हैं। हर्ष को लगा कि सारे बच्चे उसके लिए ही तालियाँ बजा रहे हैं। अब हर्ष पूरी ताक़त लगाकर और तेज़ी से दौड़ने लगा। देखते ही देखते हर्ष दौड़ में सबसे आगे निकल गया।

तभी हर्ष का दोस्त उसके पास आया और इशारे से पूछा कि तुम दौड़ कैसे जीत गए, तुम्हारा तो सब मज़ाक उड़ा रहे थे!"

हर्ष ने और बच्चों की तरफ़ इशारा करते हुए बताया कि ये सब तो मेरे लिए ही ताली बजा रहे थे इसलिए मैं और तेज़ी से दौड़ने लगा।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. अगर आप सुन या बोल न पाएँ तो आपको कैसा लगेगा?
2. क्या कभी आपको ऐसा लगा कि आप कुछ कर सकते हैं, पर दूसरों को भरोसा नहीं है? ऐसे में आपने क्या किया?
3. किसी को प्रोत्साहित करना आपको कैसा लगता है? क्यों?
4. क्या कभी किसी ने आपका मज़ाक उड़ाया है? तब आपने क्या किया?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज घर जाकर ध्यान देंगे कि कभी आपको भी लगा कि कोई काम आप नहीं कर पाएँगे पर कुछ प्रयास करने पर या किसी के प्रोत्साहित करने पर आप वो काम कर पाए।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

18. डर भगाओ

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि सही की समझ न होना कई बार किसी के लिए डराने का आधार बन जाता है और किसी के लिए डर का कारण।

कहानी

चर्चा की दिशा:

कुछ मान्यताओं के कारण या भ्रम-वश हमें डर लगता है, भ्रम ही डर का कारण है। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि डर क्या है और हम डरते क्यों हैं। शिक्षक भी कोई अपना अनुभव साझा कर सकते हैं जब उन्हें भ्रम-वश डर लगा हो।

मोहित पहली कक्षा मे पढ़ता था। वह कक्षा में वह सबसे लंबा-चौड़ा बच्चा था। कक्षा के सभी बच्चे उसकी सभी बातें मानते थे। सभी को लगता मोहित तो किसी से भी नहीं डरता। मोहित कभी किसी का खाना खा जाता तो कभी किसी बच्चे के पैसे छीन लेता। बच्चे उसके इस व्यवहार से परेशान थे।

दो दिन पहले की ही बात है। मोहित ने सूरज के बैग से टिफ़िन निकालकर सारा खाना खा लिया। वो तो अन्य साथियों ने सूरज के साथ अपना खाना साझा किया, नहीं तो वह भूखा ही रह जाता।

अब एक दिन क्या हुआ कि कहीं से एक चूहा आ गया और पूरी कक्षा मे इधर-उधर फुदकने लगा। फुदकते-फुदकते चूहा मोहित के बैग मे घुस गया। चूहे को देखकर मोहित चिल्ला कर उछल पड़ा और भागने लगा। मोहित चूहे को देखकर पसीने-पसीने हो गया।

तभी सूरज ने अपने स्कूल बैग में से एक कपड़े का थैला निकालकर मोहित के बैग के खुले भाग की ओर लगा दिया। जैसे ही चूहा उस थैले में आया, उसने थैले का मुँह बंद कर दिया और लेकर चल पड़ा स्कूल के गेट की ओर। आगे-आगे सूरज, पीछे-पीछे बाक़ी बच्चे पर मोहित कक्षा से बाहर ही नहीं निकला। गेट पर जाकर सूरज ने थैला गार्ड अंकल को थमा दिया। उन्होंने स्कूल के बाहर ले जाकर जैसे ही थैले का मुँह खोला, चूहा उछलकर भाग गया।

अगले दिन मोहित कक्षा मे आया तो देखा कुछ बच्चे खाना खा रहे थे। मोहित चुपचाप अपने खाने का डिब्बा लेकर उनके साथ खाने बैठ गया। सभी एक-दूसरे का चेहरा देखने लगे। तभी मोहित बोला, "अरे भाई! मैं भी तो

तुम्हारा दोस्त हूँ। आज तुम मेरा खाना भी खा सकते हो।"

चर्चा के प्रश्नः

- सारे बच्चे मोहित की सभी बातें क्यों मान लेते थे?
- क्या आप को भी किसी से डर लगता है?
- आपको किस-किस से डर लगता है ?
- इस घटना के बाद मोहित मे क्या बदला होगा?
- आप अपने डर को कैसे भगा सकते हो?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम घर पर बात करेंगे कि किसे किस बात से डर लगता है और क्यों?

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

19. वाणी और लाल गुब्बारा

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि वस्तु की उपयोगिता हमारे जीवन मे कितनी है और वस्तुएँ साझा करने से हमें भी अच्छा महसूस होता है।

कहानी

चर्चा की दिशा:

किसी भी वस्तु की सही उपयोगिता तभी है यदि वह ज़्यादा व्यक्तियों के लिए उपयोगी और उपलब्ध हो जाए। साथ ही परस्परता में ही सुख है। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि यदि उनकी कोई वस्तु अन्य लोगों के लिए भी उपयोगी हो जाती है तो उन्हें कैसा लगता है।

वाणी अपने दोस्तों के साथ मैदान में खेल रही थी। तभी उसके कानों में एक आवाज़ आई- "गुब्बारे ले लो! रंग-बिरंगे गुब्बारे!" वह दौड़ कर गुब्बारे वाले के पास पहुँची। वह रंग-बिरंगे गुब्बारे लेकर खड़ा था। उसके पास लाल, हरे, नीले, गुलाबी रंगों के बहुत सारे गुब्बारे थे।

वह एक गुब्बारे की ओर इशारा करते हुए बोली, "मुझे वह लाल वाला गुब्बारा चाहिए।"

गुब्बारे वाले ने कहा, "पैसे हैं?"

वह अंदर जाकर माँ से पैसे ले आई और गुब्बारे वाले को देकर अपनी पसंद का गुब्बारा ले लिया। वह बहुत ख़ुश थी और पूरे दिन अपने गुब्बारे के साथ खेलती रही। माँ ने वाणी को खाना खाने के लिए कहा तो वाणी ने अपना गुब्बारा दरवाज़े की कुंडी पर बाँध दिया और खाना खाने लगी। गुब्बारे की गाँठ कुछ हल्की लगी थी।

अचानक वह गुब्बारा खुलकर आसमान में उड़ गया। वाणी उसके पीछे भागी लेकिन उसे पकड़ नहीं पाई। उसे बहुत बुरा लगा। परंतु तभी उसकी नज़र मैदान में कुछ बच्चों पर पड़ी जो उसके उड़ते गुब्बारे को देख तालियाँ बजाते हुए उछल रहे थे।

बच्चों की मुस्कराहट और ख़ुशी देखकर उसके चेहरे पर भी मुस्कुराहट छा गई। वाणी अब बहुत अच्छा महसूस कर रही थी और वो भी उड़ते हुए गुब्बारे को निहारने लगी।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. जब आपकी कोई पसंद की चीज आपसे खो जाती है, तब आपको कैसा लगता है?
2. अगर कोई चीज़ खो जाती है, तो क्या आप हमेशा उदास रहते हैं?
3. कभी ऐसा हुआ है कि आपकी कोई चीज़ किसी और के काम आई हो?
4. तब आपको कैसा लगा?
5. जब आपके किसी काम से किसी को ख़ुशी मिलती है तब आपको कैसा लगता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम घर पर देखेंगे कि कब-कब किसी एक की वस्तु किसी दूसरे के काम आई। साथ ही हम पता लगाएंगे कि तब उन्हें कैसा लगा?

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

20. मुझे अच्छा लगता है

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्यः कुछ कार्य हमें अच्छे लगते हैं। पर कुछ समय बाद, हमें उनसे परेशानी होने लगती है। विद्यार्थी अच्छा लगने और अच्छा होने के अंतर को समझ पाएँ।

कहानी

चर्चा की दिशाः

अच्छा लगने और अच्छा होने मे अंतर होता है। किसी भी चीज की अधिकता हमारी परेशानी का कारण बन सकती है। विद्यार्थियो के साथ चर्चा की जा सकती है कि ऐसा क्या-क्या है जो उन्हें अच्छा तो लगता है पर अच्छा होता नहीं। अपने बड़ों की बात न मान कर कब-कब पछताना पड़ा, बच्चे अपना अनुभव साझा कर सकते हैं।

देव को झूला झूलना बहुत अच्छा लगता था। मम्मी-पापा के साथ जब भी वह कहीं घूमने जाता था, तो हमेशा झूले पर चढ़ने की ज़िद करता था।

एक दिन वह झूले से उतर ही नहीं रहा था। "मुझे फिर से झूलना है।" कहकर ज़ीद कर रहा था।

पापा उसे समझा रहे थे कि ज़्यादा झूलने से चक्कर आ जाएँगे पर वह था कि उतर ही नहीं रहा था। बड़ी मुश्किल से उसके पापा ने उसे झूले से उतारा।

अगले महीने उसके घर के सामने वाले मैदान में दशहरे का मेला लगा।

"अरे वाह! अब तो मुझे बहुत सारे झूले झूलने को मिलेंगे। कितना मज़ा आएगा!" देव ने सोचा।

मम्मी, पापा, देव और उसकी छोटी बहन मेला देखने गए। देव और उसकी बहन सबसे छोटे झूले की तरफ बढ़े। "चल बहन! सबसे पहले हम तेरी पसंद के झूले पर झूलते हैं।

उस झूले से उतरा तो बहन को मम्मी-पापा के पास छोड़ कर अब अकेला ही बड़े झूले पर चढ़ गया। झूला धीरे-धीरे तेज़ हो रहा था। देव को बड़ा मज़ा आ रहा था।

2 मिनट का समय पूरा हो गया पर किसी गड़बड़ी की वजह से झूला 2 मिनट और चलता रहा। पहले तो देव को बड़ा मज़ा आया, पर 1 मिनट बाद ही उसे चक्कर आने लगे और डर लगने लगा। वह "मम्मी-मम्मी" चिल्लाने लगा।

जैसे ही झूला रुका, वह लड़खड़ाता हुआ मम्मी-पापा के पास गया और वहीं बैठ कर रोने लगा।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. ऐसे कौन-कौन से काम हैं जो मम्मी-पापा आपको करने से मना करते हैं?
2. क्या तब भी आप वह काम करते हैं? क्यों या क्यों नहीं?
3. आपको क्या लगता है कि वे आपको क्यों मना करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज ध्यान देंगे कि हमने ऐसी कौनसी चीज़ें लीं या कौनसे काम किए जो हमें अच्छे तो लगते हैं, पर ज़्यादा लेने या करने पर नुकसान पहुँचाते हैं।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

21. टूटी पेंसिल

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि संबंधों में ज़िम्मेदारी निभाने से सुख मिलता है।

कहानी

चर्चा की दिशा:

किसी भी वस्तु का महत्व उसकी उपयोगिता से है। जब हम किसी को अपना स्वीकार कर लेते हैं, तब हम अपनी वस्तुओं को साझा करने को लेकर न केवल सहज हो जाते हैं, बल्कि वैसा करके हमें बड़ी ख़ुशी का एहसास होता है। बच्चे वस्तुओं को लेकर एक-दूसरे के सहयोगी बनें, ऐसा इस चर्चा का आशय है। पर एक सावधानी की आवश्यकता भी है। कहानी में सहयोग का एक तरीका साझा किया गया है। बच्चों का ध्यान अन्य ऐसे विकल्पों की तरफ ले जाया जाए, जिसमें नुकसान की संभावना कम हो। इस दिशा में अंतिम दो प्रश्न मददगार होंगे।

विद्यालय से लौटते समय रागिनी बहुत खुश थी। उसे आज मम्मी को कुछ विशेष बात बतानी थी। जब वह घर पहुँची तो रोज़ की तरह दरवाज़े पर मम्मी उसका इंतज़ार कर रही थी।

मम्मी ने मुस्कुराते हुए पूछा, "कैसा रहा आज का दिन?" रागिनी ने जवाब दिया कि आज उसे बहुत अच्छा महसूस हो रहा है। मम्मी ने पूछा, "आख़िर आज ऐसा क्या हुआ जिस कारण मेरी बच्ची को अच्छा महसूस हो रहा है?'

यह पूछते वक़्त मम्मी ने उसका बैग खोल लिया था। मम्मी ने बैग में देखा कि रागिनी की नई पेंसिल टूटी हुई थी। जैसे ही उन्होंने टूटी पेंसिल देखी, वह पिछला प्रश्न भूल चुकी थीं और अगला प्रश्न किया, "रागिनी! पेंसिल कैसे टूटी?" रागिनी ने जवाब दिया, "मम्मी टूटी नहीं! मैंने ख़ुद ही तोड़ी है।"

मम्मी ने कहा, "क्या? ख़ुद तोड़ दी! मतलब अपनी पेंसिल ख़ुद तोड़ दी! यह तो ग़लत बात हुई न रागिनी!", मम्मी ने समझाया।

(रुककर पूछें-रागिनी ने पेंसिल क्यों तोड़ी होगी?)

रागिनी ने धीरे से कहा, "मम्मी! वह मेरी सहेली श्वेता है ना! आज उसके पास पेंसिल नहीं थी। वह काम पूरा नहीं कर पाती तो मैंने सोचा कि पेंसिल के दो टुकड़े करके, एक से मैं लिख लूँ और दूसरे से वह लिख ले।"

इतना सुनते ही मम्मी ने उसे गले से लगा लिया।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- आप अपने दोस्तों और विद्यालय की कौन-कौनसी बातें अपने घर में बताते हैं?
- आप अपनी कौन-कौनसी वस्तुएँ अपने दोस्तों या भाई-बहन के साथ साझा करते हैं और क्यों?
- रागिनी अगर पेंसिल न तोड़ती तो और किस तरह श्वेता की मदद कर सकती थी?
- आप रागिनी की जगह होते तो क्या करते?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज ध्यान देंगे कि अगर हम अपने परिवार के साथ सभी बातें साझा करते है तो हमें कैसा लगता है? आज की कहानी घर पर सुनाएँ और बातें करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

22. जॉय की ख़ुशी

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: दूसरों की आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील होकर सहयोग के लिए प्रेरित करना।

कहानी

चर्चा की दिशा:

जिन्हें भी हम अपना मानते हैं, उनकी आवश्यकताओं और भावनाओं के प्रति हम संवेदनशील होते हैं। उन सबकी खुशी में हमारी स्वयं की खुशी निहित होती है। ऐसे में यह कहा जा सकता है कि चाहे परिवार हो या समाज या प्रकृति, उनके प्रति संवेदनशील व्यक्ति ही उनकी बेहतरी में अपना योगदान देगा। इस कहानी के माध्यम से की गई चर्चा विद्यार्थियों में ऐसी संवेदनशीलता विकसित करे जो उन्हें आपसी सहयोग की ओर ले जाए।

जॉय और उसके दोस्त उस वक़्त पढ़ाई में मस्त थे। तभी बड़ी तेज़ आँधी आई। आँधी आने के कारण स्कूल का मैदान बहुत गंदा हो गया।

बच्चों ने सोचा कि क्यों न मिलकर मैदान साफ़ किया जाए।

उन्होंने अपने कक्षा टीचर के सामने अपना विचार रखा। टीचर और बच्चे, सभी मैदान में आकर काम में जुट गए।

सभी एक-एक करके काग़ज़ के टुकड़े, पन्नी, पत्ते, टहनियाँ... उठाने लगे। जॉय भी मैदान को साफ़ करने के लिए बहुत मेहनत कर रहा था। इधर सूरज तेज़ चमक रहा था। सब पसीने से भीग गए थे। जॉय को बहुत तेज़ प्यास लगी। वह टीचर को बताकर पानी पीने के लिए चला गया।

कुछ देर बाद किसी ने टीचर को आकर बताया-"सर! सर! जॉय को गए हुए बहुत देर हो गई!"

(आपको क्या लगता है जॉय को देर क्यों हो रही होगी?)

'सर' ने ज़रा पीछे हटकर देखा तो जॉय कई बोतलों में पानी लिए सबको संभालते हुए उनकी ओर आ रहा था।

'सर' के मुँह से निकला, "वह रहा जॉय!" दो बच्चे दौड़ कर उसके पास गए और गिर रही बोतलों को संभाला।

'सर' ने जॉय से मुस्कुराकर कहा, "जॉय! ये सब क्या है?"

जॉय बोला, "सर, सफ़ाई करते-करते सब थक गए थे। मेरी तरह इन्हें भी प्यास लगी होगी। मैंने सोचा, सब पानी पीने जाएँ, इससे बढ़िया मैं ही सबके लिए लेता चलूँ!"

पानी पीकर सभी का चेहरा खिल उठा। जॉय के साथ सभी बच्चे और उनके टीचर वापिस सफ़ाई में लग गए।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. जॉय को क्यों लगा कि अन्य बच्चों को भी प्यास लगी होगी?
2. जब जॉय सबके लिए पानी लाया तो सभी बच्चों को कैसा लगा होगा?
3. क्या कभी आपको ज़रूरत पड़ने पर आपके दोस्त ने आपकी मदद की है? कैसे?
4. क्या आपने किसी की ख़ुशी के लिए कभी कुछ किया है? यदि हाँ, तो क्या किया, बताएँ। (इस प्रश्न के तहत बच्चों का ध्यान दूसरों के मदद माँगे बग़ैर भी उनके लिए कुछ करने के भाव पर लेकर जा सकते हैं।)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम ध्यान देंगे कि बिना मदद माँगे हमारी ज़रूरतों का ध्यान कौन-कौन रखता है और कैसे?

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

23. नन्ही बहन

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: बच्चों में संबंध की स्वीकार्यता की ओर ध्यान ले जाना।

कहानी

चर्चा की दिशा:

हर व्यक्ति अपनापन चाहता है। वह महत्व पाना चाहता है। पर ज़िंदगी में आ रहे बदलावों की समझ के साथ अपनी अपेक्षाएँ निर्धारित करना भी ज़रूरी है। इसी समझ की तैयारी करवाना इस चर्चा का उद्देश्य है, जिससे वह बदलती परिस्थिति को स्वीकार करते हुए तालमेल बिठा सके। साथ ही वह ख़ुशी के बड़े आधार की ओर अग्रसर हो।

अभी कुछ दिन पहले ही धीरज के घर एक नन्हा सा मेहमान आया था। धीरज की नन्ही सी बहन का जन्म हुआ था और सब लोग बहुत ख़ुश थे। आज उसके नामकरण का कार्यक्रम था। बहुत सारे मेहमान घर पर आए थे। सभी कुछ न कुछ उपहार उस नन्ही बच्ची के लिए लाए थे।

सारे मेहमान उसी को देखना चाहते थे। जो भी आता उसे गोद में लेकर बहुत प्यार करता। ये सब देखकर धीरज को लगा– "आज मेरे लिए तो कोई भी उपहार लेकर नहीं आया और सभी उसे ही प्यार कर रहे हैं!"

धीरज बहुत उदास हो गया और बाहर आकर अकेले बैठ गया।

तभी वहाँ उसके मामा जी आए और उन्होंने धीरज से पूछा, "तुम यहाँ अकेले क्यों बैठे हो?"

धीरज ने नाराज़गी से कहा, "मुझे नहीं जाना अंदर। मुझे कोई प्यार नहीं करता।"

मामाजी ने कहा, "मैं प्यार करता हूँ न तुम्हें! बताओ क्या बात हो गई?"

अभी वह कुछ बोलता कि तभी उसे अपनी नन्ही बहन के रोने की आवाज़ सुनाई दी। वह अंदर भागा। बहन उपहार में मिले झूले में लेटी थी। उसने अपनी बहन की ओर मुस्कुराकर देखा और झूले को हल्का सा झुलाया और उसमें टंगे झुनझुने को बजाने लगा। उसकी नन्ही बहन उसकी ओर टुकुर-टुकुर देखकर मुस्कुराने लगी।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. धीरज उदास क्यों हो गया था?
2. क्या आप भी कभी नाराज़ हुए हैं? कब और क्यों?
3. आप परिवार में किनसे प्यार करते हैं?
4. आपको परिवार में कौन-कौन प्यार करता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम घर पर सबसे बात करेंगे कि वे किसी से कब नाराज़ हुए थे और क्यों। उनकी नाराज़गी कैसे दूर हुई?

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

24. मेला

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि संबंधों में अपनापन के साथ जीना, भौतिक सुविधाओं के उपभोग से अधिक सुखदाई है।

कहानी

चर्चा की दिशा

वस्तुओं से हमें सुख मिलता है। पर उससे गहरा सुख अपनों के साथ जीने में है। उनके साथ हम सुरक्षित भी महसूस करते हैं। अपनों की अनुपस्थिति में वही वस्तु सुखकारी नहीं दिखती, जो कभी हमारे सुख का आधार बनी थी। चर्चा के माध्यम से बच्चों का ध्यान इस ओर जाए और वे अपने सुख के गहरे आधार को पहचान सकें।

एक दिन छह वर्ष का सोनू अपने पापा के साथ मेला देखने दिल्ली हाट गया। वहाँ बहुत भीड़ थी। सोनू पापा का हाथ पकड़ कर चल रहा था। उसने गुब्बारे वाले को एक बड़ा-सा गुब्बारा फूलाते हुए देखा।

"वाह! इतना सुंदर गुब्बारा! पापा, मुझे तो यही गुब्बारा चाहिए।"

पापा ने कहा, "पहले ज़रूरी सामान ले लें, वापिस लौटते समय गुब्बारा लेते हैं।"

सोनू पापा के साथ आगे बढ़ गया।

उसने देखा, इतना अच्छा झूला! मुझे भी झूलना है!

पापा ने उसे आगे चलने के लिए कहा।

थोड़ी देर बाद उसके पापा ज़रूरी सामान लेने लगे और सोनू को एक जगह खड़े होने को कहा। उस दुकान से थोड़ी दूरी पर एक सपेरा बीन बजा रहा था। उसकी टोकरी में एक लंबा-सा साँप था। साँप बीन के साथ लहरा रहा था। सोनू ने किसी साँप को नाचते हुए पहली बार देखा था। उसका मन साँप को और पास से देखने का हुआ। वह पापा को बिना बताए वहाँ से चला गया, जब वह वापस आया तो देखा पापा वहाँ नहीं थे।

वह पापा को इधर-उधर ढूंढने लगा, पर पापा तो कहीं दिख ही नहीं रहे थे। वह ज़ोर-ज़ोर से रोने लगा। वहीं एक पुलिस वाले अंकल ने सोनू को देखा। पुलिस अंकल ने उसे बहलाने की बहुत कोशिश की। वे उसे गुब्बारे वाले के पास लेकर गए। लेकिन अब सोनू को गुब्बारा नहीं चाहिए था।

फिर वे सोनू को झूला झुलाने के लिए लेकर गए। अब सोनू को झूला भी नहीं झूलना था। वह लगातार रोता जा रहा था। अब उसे सपेरे का बीन बजाना भी अच्छा नहीं लगा।

सोनू बार-बार कह रहा था, "मुझे पापा के पास जाना है।"

तभी "सोनू! सोनू!" की आवाज़ उसके कानों में पड़ी, उसने देखा कि उसके पापा उसकी तरफ़ आ रहे थे।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

- पापा से बिछड़ने पर सोनू ने गुब्बारा क्यों नहीं लिया?
- आप किन खिलौनों के साथ खेलना पसंद करते हैं?
- आप परिवार में किस किसके साथ खेलते हैं?
- आप घर के लोगों के साथ खेलने के अलावा और क्या कार्य करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज घर लौटकर ध्यान देंगे कि कौन-कौन से कार्य करते समय हमें बहुत अच्छा लगा? क्यों?
- अगली हैप्पीनेस क्लास में हम अपनी बातें साझा करेंगे।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

25. पेन सेट

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की क्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान वस्तुओं के संग्रह की बजाय उनकी उपयोगिता पर जाए।

कहानी

चर्चा की दिशाः

वस्तुओं का संग्रह महत्वपूर्ण नहीं, उस वस्तु की जीवन मे उपयोगिता क्या है यह महत्वपूर्ण है। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि अक्सर हम कुछ वस्तुओं का संग्रह करके रखते है और उसकी उपयोगिता हमारे लिए नहीं होती। जबकि वही वस्तु यदि सही समय पर उपलब्ध करा दिया जाए तो किसी दूसरे व्यक्ति के लिए उपयोगी हो सकती है।

पापा जी का बर्थडे!

हाँ, उस दिन ऋचा के पापा जी का बर्थडे था। पापा जी के बचपन के एक दोस्त आए थे। साथ में आंटीजी भी थीं और उनके दोनों बच्चे भी। उन्होंने पापा जी को एक पेन सेट गिफ्ट दिया, जिसमें दो पेन थे। जैसे ही गिफ्ट पापा के हाथ में आया ऋचा ने उनके हाथ से ले लिया।

पापा जी ने कहा, "आप तो पेन्सिल से लिखती हैं, इस पेन का क्या करोगी?" जब उसने कहा कि उसे वो पेन अच्छे लगे और उन्हें वह संभाल कर रखेगी, उसके किसी विशेष काम का न होते हुए भी, पापा ने अपनी बेटी का मन रखने के लिए वह पेन सेट उसे दे दिया।

इतने सुन्दर पेन पाकर ऋचा बहुत खुश हुई। उसने उन्हें संभाल कर रखा। वह उन्हें रोज़ देखती, पर इस्तेमाल नहीं करती। वो उसके पेन्सिल बॉक्स की सुंदरता बढ़ाते।

कुछ महीने बीत गए। एक दिन पापा जी कुछ लिख रहे थे तो उनके पेन की स्याही ख़त्म हो गई। ऋचा ने देखा कि उन्हें कोई और पेन नहीं मिल रहा था। उसने गिफ्ट वाला पेन सेट उन्हें लिखने के लिए दिया। पर, यह क्या! उसमें से एक की स्याही तो सूख चुकी थी और सेट का दूसरा पेन अटक-अटक कर चल रहा था। खैर, थोड़ी कोशिश के बाद वह चलने लगा।

पापा ने अपना काम करके वह पेन उसे लौटा दिया। पर ऋचा सोच में पड़ गई। थोड़ी देर बाद उसने उन्हें वह पेन देते हुए कहा, "पापा जी, अब यह पेन आप अपने पास ही रख लीजिए।"

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. ऋचा ने पेन सुंदर लगने के बावजूद उसे पापा जी को वापस क्यों कर दिया?
2. क्या आपने अपने मम्मी या पापा से कभी कोई चीज पाने की ज़िद की है, जो लेने के बाद आपने इस्तेमाल कम किया हो या न किया हो?
3. आपके पास ऐसी कौन-कौनसी वस्तुएँ हैं जो आपके काम की हैं?
4. आपके पास ऐसी कौन-कौनसी वस्तुएँ हैं जो आपके काम की नहीं हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम देखेंगे कि हमारे घर पर कौन-कौनसी ऐसी चीज़ें है जिनका कोई उपयोग हमारे लिए नहीं है, पर हमने संभाल कर रखा है।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

गतिविधि खंड

इस आयुवर्ग में बच्चों के साथ बहुत ज़्यादा तार्किक संवाद की गुंजाइश नहीं है। पर यह देखा जाता है कि ये बच्चे अपने आसपास उपलब्ध वस्तुओं और घट रही घटनाओं पर बहुत ज़्यादा गौर करते हैं एवं जानने के उद्देश्य से अनेक प्रश्न करते हैं। कुछ करके सीखना उन्हें खुशी का एहसास देता है। प्रारंभिक दौर में बाहर से मिलने वाली खुशी उनके लिए बहुत मायने रखती है। पर साथ ही यह भी सच है कि माता-पिता, भाई-बहन और दोस्तों के अपनेपन से मिलने वाली खुशी और आस-पड़ोस के व्यवस्थित होने पर मिलने वाली खुशी के प्रति एक स्वाभाविक स्वीकृति बनी ही रहती है। हम पाते हैं कि बच्चे स्वभाव से चंचल भी होते हैं। ऐसी स्थिति में इन बच्चों के साथ की जाने वाली गतिविधियाँ प्रमुखतः शारीरिक क्रियाकलापों पर आधारित होंगी। इन गतिविधियों के माध्यम से खेल-खेल में विद्यार्थी अपने भाव को पहचान पाएँगे एवं उनमें मूल्यों के पोषण के साथ-साथ जीवन कौशलों का विकास भी हो पाएगा।

इन गतिविधियों को कराने के दौरान इन बातों का ध्यान रखे जाने की आवश्यकता लगती है:

- कक्षा का माहौल उत्साह एवं प्रोत्साहन भरा हो जिससे विद्यार्थी गतिविधियों में बढ़-चढ़कर भाग लें और अपने प्रश्न खुलकर पूछ सकें।
- शिक्षक भी गतिविधियों में सक्रिय रूप से शामिल हों जिससे विद्यार्थी उन्हें देखकर ठीक से समझ सकें। साथ ही यह शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच अपनेपन और विश्वास का वातावरण भी बनाएगा।
- दो व्यक्तियों के बीच तुलना उनमें श्रेष्ठता या हीनता की भावना पैदा कर उनके बीच दूरी बढ़ाता है। इसलिए विद्यार्थियों के बीच किसी भी तरह की तुलना न की जाए।
- कक्षा में किसी भी तरह की धार्मिक गतिविधि न कराई जाए, न ही उनका सन्दर्भ या उदाहरण दिया जाए। विद्यार्थियों को तार्किक तरीके से वस्तुओं और घटनाओं के बारे में सोचने के लिए प्रेरित किया जाए।
- इस बात का भी ध्यान रखने की आवश्यकता है कि इस कक्षा में उपदेश रूप में निष्कर्ष न सुनाया जाए। विद्यार्थियों से प्रश्न पूछते हुए उन्हें स्वयं ही निष्कर्ष तक पहुँचने में उनकी सहायता की जाए।
- प्रत्येक गतिविधि के अंत में 'करके देखें' शीर्षक के अंतर्गत एक कार्य दिया गया है। हैप्पीनेस क्लास समाप्त कर कक्षा से निकलने से पहले वह कार्य विद्यार्थियों से अवश्य साझा करें। इसका उद्देश्य कक्षा में चर्चा की गई बातों को विद्यार्थियों के जीने से जोड़ना है। इस बात का ध्यान रखते हुए अगली हैप्पीनेस क्लास में उनके अवलोकन (observation) और अनुभवों को साझा करने का उन्हें पूरा अवसर दें।
- इस पूरी प्रक्रिया के पीछे भाव यह है कि इसके द्वारा विद्यार्थियों का अपने विचार, कार्य एवं व्यवहार पर ध्यान जाने लगे और वह सही का चुनाव कर सके। इन गतिविधियों का एक लाभ यह भी होगा कि इनमें शामिल लोगों के बीच अपनत्व का भाव पनपेगा और विद्यालय एक उत्सव का स्थान बन जाएगा। यह आशा है कि धीरे-धीरे ये मूल्य उनके व्यवहार में आ जाएँगे और एक व्यक्ति के रूप में वे विभिन्न परिस्थितियों में सहज भाव से जी सकेंगे और हमेशा खुश रह सकेंगे। सारांशतः, यह कहा जा सकता है कि विद्यार्थी स्वयं से लेकर सामाजिक व्यवस्था और प्रकृति में अपनी भूमिका को खेल-खेल में जान तथा समझ सकें और उसमें अपनी एक उपयोगी भागीदारी और भूमिका निभाते हुए

खुश रह सकें, ऐसा एक माहौल उन्हें देने का प्रयास किया गया है।

- कालांश (period) के समय का सदुपयोग कुछ इस प्रकार किया जा सकता है–
- कालांश की शुरूआत 2–3 मिनट के ध्यान से हो।
- अगले लगभग 20 मिनट में उद्देश्यों से प्रेरित एक रोचक क्रियाकलाप कराया जाए।
- तत्पश्चात 10 मिनट क्रियाकलाप से संबंधित चर्चा की जाए।
- अंतिम 1–2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।
- कक्षा से जाने से पहले विद्यार्थियों से **'करके देखें'** का कार्य साझा करें।
- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रूचि के अनुसार गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

1. नमस्कार (Hello)

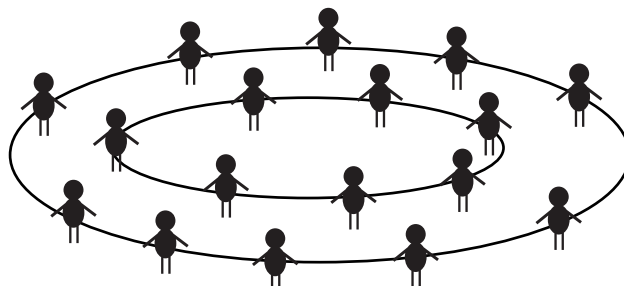
समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों के बीच तालमेल बढ़ाना और एक दूसरे की अच्छी बातों (गुणों) की ओर ध्यान दिलाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को एक दूसरे के सामने दो गोलाकार (आंतरिक और बाहरी) में खड़े होने के लिए कहा जाए।
- दोनो गोलाकार (Circle) के विद्यार्थी एक दूसरे की तरफ़ चेहरा करके खड़े होंगे।
- विद्यार्थी अपने सामने खड़े साथी (partner) को हाथ मिलाकर हैलो कहे या नमस्कार करके अभिवादन करे।
- वे बारी-बारी से एक दूसरे की एक अच्छी बात की सराहना करें।
- जिसकी प्रशंसा हो वह 'धन्यवाद' कहे।
- फिर बाहरी गोलाई में खड़े विद्यार्थियों को दायीं ओर चलने के लिए कहा जाए।
- आंतरिक गोलाई के विद्यार्थियों को बायीं ओर चलने को कहा जाए।
- शिक्षक द्वारा रुकने के लिए कहे जाने पर अपने नए जोड़े में साथी की एक अच्छी बात बताने की प्रक्रिया दोहराएँ।
- ऐसा 4-5 बार किया जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

इस बात का ध्यान रखा जाए कि विद्यार्थियों का ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर जा पाए। इससे विद्यार्थियों के बीच बेहतर संबंध स्थापित होंगे। अक्सर हमारा ध्यान दूसरे पर तब जाता है जब वह कोई ग़लती करता है। दूसरे की केवल ग़लतियाँ देखने से संबंधों में दरारें आती हैं। हर व्यक्ति में अच्छी बातें भी होती ही हैं। वह दिखने पर, हम ग़लतियों से प्रभावित नहीं होते। साथ ही, दूसरे को उसकी अच्छी बात बताने से उसमें आत्म-विश्वास बढ़ता है। आत्म-विश्वास बढ़ने से भी हम अपने संबंध और अच्छे से निभा पाते हैं।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- शिक्षक विद्यार्थियों को आगे बुलाएँ और पूछें कि उन्होंने क्या सराहना की।
- दूसरे जब आपके बारे में अच्छी बातें कर रहे थे तो आपको कैसा महसूस हो रहा था?
- क्या दूसरे की अच्छी बात उस व्यक्ति को बतानी चाहिए? क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- दोनों गोलाई में विद्यार्थियों की संख्या बराबर होनी चाहिए। यदि ऐसा न हो रहा हो तो किसी एक जगह तीन विद्यार्थियों को बात करने दिया जा सकता है।
- शिक्षक स्वयं भी गतिविधि में हिस्सा लें और अपने अनुभव भी साझा करें।

करके देखें:

आज अपने परिवार के सदस्यों को उनकी अच्छी बातें बताएँ जो आपको पसंद हैं।

(विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि अगले दिन वे अपने अनुभव कक्षा मे साझा करें।)

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

2. हा-हा ही-ही हो-हो

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों में तालमेल बनाना।

आवश्यक सामग्रीः कुछ नहीं

गतिविधि के चरण

शिक्षक नोटः

यह गतिविधि विद्यार्थियों के बीच आपस में तालमेल बनाने मे मदद करेगी। कक्षा में सभी विद्यार्थियों में मित्रता होने से कक्षा में एक अच्छा और प्रेरणादायी वातावरण बनेगा। शिक्षक के गतिविधि में साथ जुड़ कर खेलने से एक अनुकूल वातावरण का निर्माण होगा। अनुकूल वातावरण से विद्यार्थियों का विद्यालय में, कक्षा में एवं पढ़ाई में मन लगेगा।

- कक्षा में विद्यार्थियों के 5-5 के समूह बनाएँ।
- पहला समूह 'हा-हा' बोलेगा, दूसरा समूह 'ही-ही' और तीसरा समूह 'हो-हो'। (उनके बोलने की गति इस प्रकार हो कि यह हा-हा ही-ही हो-हो लगे।)
- तीनों समूह क्रम से और लगातार हा-हा, ही-ही, हो-हो बोलेंगे।
- हा-हा ही-ही हो-हो बोलने की गति को बार-बार बढ़ाते जाएँ और कभी कम कर दें।
- इस प्रकार सभी समूह एक-एक करके हा, हा, ही, ही, हो, हो बोलेंगे।
- बोलते-बोलते यदि कोई विद्यार्थी ज़ोर से हँस दे तो यह खेल दोबारा चालू कराएँ।
- इस प्रकार 5-6 बार कराएँ।
- अंत में सब एक साथ ज़ोर-ज़ोर से हँसें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- आपको इस गतिविधि में क्या-क्या अच्छा लगा?
- क्या आपको हँसना अच्छा लगता है?
- आपको हँसी कब आती है?
- क्या दूसरों को हँसाना अच्छा लगता है?
- आप अपने दोस्तों को कैसे हँसाएंगे?
- आपसे ग़लती न हो इसके लिए आपने क्या ध्यान रखा?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें

- विद्यार्थी इस गतिविधि में खूब हँसेंगे (हँसी का माहौल बनाए रखें।)
- विद्यार्थियों को खुल कर अपनी बातें साझा करने का अवसर दें।

करके देखेंः

इस गतिविधि को अपने परिवार और दोस्तों के साथ करके देखें और अगले दिन अपने अनुभव साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

3. मेरा शरीर

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का अपने शरीर के अंग और उनकी क्षमताओं के प्रति ध्यान जाए।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

हम अपना सारा काम अपने शरीर के माध्यम से करते हैं। हम अपने हाथों से लिखना, पैरों से चलना, आँखों से देखना आदि जैसे काम हर रोज़ करते हैं। ऐसे में इस साधन के प्रति हमारा ध्यान जाता है तो हमें बल मिलता है। हम अपने शरीर की क्षमता (potential) से परिचित होते हैं। ऐसा होने से हम इसकी ताक़त और योग्यता को और बढ़ा पाते हैं। इससे हमें आत्मबल मिलता है, खुशी होती है। अपनी क़ाबिलियत का एहसास होता है।

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें "आपने सुबह उठ कर सबसे पहले क्या किया?"
- विद्यार्थियों के उत्तर देने का इंतज़ार करें। उन्हें प्रोत्साहन देने के लिए उदाहरण के तौर पर ऐसे सवाल कर सकते हैं -
- जब आपने अपनी आँखें खोली"- विद्यार्थियों को अपनी आँखें बंद करके फिर खोलने के लिए कहें।
- "लंबी सी जंभाई ली"-जंभाई लेने का अभिनय करें, सभी विद्यार्थियों को भी ऐसा करने को कहें।
- "फिर आपने अपनी आँख मली"-अभिनय करें, और विद्यार्थियों से भी कहें।
- "फिर आप स्कूल आने के लिए तैयार हुए"-विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने जगह पर खड़े होकर तैयार होने की एक-दो क्रिया करके बताएं। आप उनकी इसमें मदद कर सकते हैं।
- "फिर आपने नाश्ता किया"- विद्यार्थियों से नाश्ता करने का अभिनय करने को कहें।
- शिक्षक फिर विद्यार्थियों से पूछे कि आप बिस्तर से कैसे खड़े हुए (पैरों के सहारे से), जम्भाई कैसे ली (मुँह से), आँख कैसे मली (हाथ से)।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- अपने शरीर के विभिन्न अंगों से आप रोज़ क्या-क्या काम करते हैं?
- क्या आपको लगता है कि इनका ख़्याल रखना चाहिए? क्यों?
- क्या आप अपने शरीर का ध्यान रखते हैं? कैसे?
- यदि हम अपने अंगों का ध्यान न रखें तो क्या हमारे काम पूरे करने में कोई मुश्किल आ जाएगी? यदि हां तो कैसे नहीं तो कैसे?
- क्या आप अपने शरीर का ध्यान रखने के लिए परिवार के और सदस्यों की भी मदद लेते हैं? कैसे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करे और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करने के लिए सारी क्रियाएँ पहले स्वयं करके बता सकते हैं।
- विद्यार्थियों को बेझिझक चर्चा के लिए प्रोत्साहित करें।

करके देखें

आज घर जाकर ध्यान देंगे कि आपने हाथ, पैर, आँख आदि अंगों का किन कार्यो में इस्तेमाल किया।

अगली हैप्पीनेस क्लास में अपने अनुभव साझा करेंगे।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

4. हाथ ऊपर नीचे

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी निर्देशों को ध्यान से सुनने को प्रेरित हों। विद्यार्थियों का आपस में मेलजोल बढ़े और तालमेल बने।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:
यदि कुछ मस्ती वाले क्रियाकलाप समूह में हो जाएँ तो ये न केवल आपसी मेलजोल का अवसर देते हैं बल्कि धीरे धीरे आपसी तालमेल की ओर भी ले जाते हैं। साथ ही, किसी भी कार्य को सही तरीके से करने के लिए ध्यान से देखना, सुनना और समझना आवश्यक है। विद्यार्थी आपस में जुड़ें, गतिविधि में शामिल होकर शिक्षक और विद्यार्थियों में अपनत्व पनपे एवं कक्षा में एक सुखद वातावरण का निर्माण हो, इसी भाव से यह गतिविधि रखी गई है।

- विद्यार्थियों को एक गोलाई में खड़ा किया जाए।
- विद्यार्थियों को दायाँ हाथ ऊपर उठाने के लिए कहें।
- फिर बायाँ हाथ ऊपर उठाने के लिए कहें। (विद्यार्थी दायाँ हाथ नीचे कर के बायाँ हाथ उठाएंगे।)
- इस प्रक्रिया को चार-पाँच बार दोहराएँ।
- अब निर्देशों को उल्टा कर दें। विद्यार्थी दायाँ बोलने पर बायाँ हाथ उठाएंगे और बायाँ बोलने पर दायाँ हाथ उठाएंगे।
- इस प्रक्रिया को चार-पाँच बार दोहराएँ।
- विद्यार्थियों को गोलाई में खड़े रहते हुए एक दूसरे का हाथ पकड़ने के लिए कहें।
- अब एक दूसरे का हाथ पकड़े हुए ही दायाँ बोलने पर दायाँ हाथ उठाना है और बायाँ बोलने पर बायाँ हाथ उठाना है। (मज़ेदार बात यह होगी कि एक के दाएँ हाथ में दूसरे का बायाँ हाथ होगा और इस कारण एक उठाने की कोशिश कर रहा होगा और दूसरा उसे रोकने की। लेकिन शिक्षक विद्यार्थियों को यह न बताएँ।)

गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- आपको इस गतिविधि में क्या-क्या अच्छा लगा? अगर अच्छा नहीं लगा तो क्या अच्छा नहीं लगा?
- शिक्षक जो बोल रहे थे वैसा करना ज़्यादा आसान था या उल्टा करना ज़्यादा आसान था? क्यों?
- आप से ग़लती कब हो रही थी? (यहाँ पर शिक्षक विद्यार्थी का ध्यान सुनने की ओर ले जा सकते हैं। जितना ध्यान से सुनते हैं, उतना सही कर पाते हैं, उतनी ग़लती कम होती है।)
- जब विद्यार्थियों ने हाथ पकड़े हुए थे, तब गतिविधि ज़्यादा आसान थी या कठिन? क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- दायाँ हाथ और बायाँ हाथ के बारे में विद्यार्थियों को गतिविधि शुरू करने से पहले समझा दें।

करके देखें:

- आज घर पर परिवार के सदस्यों के साथ इस गतिविधि को कर के देखें और अगले दिन अपने अनुभव साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

5. तुममें मुझमें क्या समान?

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों में यह भावना उत्पन्न करना कि वे सभी एक समान हैं।

आवश्यक सामग्री: एक प्याला या कटोरी, पानी में घुलने वाला रंग और साबुन

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

हमारा ध्यान आपसी समानताओं पर होने से, हम एक दूसरे से ज़्यादा जुड़ा हुआ (connected) महसूस करते हैं।

हम सब कैसे समान हैं?

हम सभी मानव शरीर रूप में समान हैं (हम सभी के पास दो आँख, एक नाक, दो कान इत्यादि हैं। हम सभी किसी न किसी परिवार में जन्म लेते हैं। हमारा परिवार एक मोहल्ले में रहता है। हमारा मोहल्ला एक गांव/शहर में होता है। हमारा गाँव/शहर एक प्रदेश में होता है' इत्यादि।

शरीर में रंग, रूप के आधार पर भिन्नताएँ भी होती हैं। ये भिन्नताएँ हमारे भौगोलिक परिस्थितियों के कारण होती हैं। इससे कोई कम-ज़्यादा नहीं होता। ये भिन्नताएँ केवल एक दूसरे को दो अलग इकाइयों (entities) के रूप में पहचानने के अर्थ में होती हैं।

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को दो-दो के समूह में बाँटें।
- सभी विद्यार्थियों को एक-एक कागज़ दिया जाए।
- समूह के दोनों विद्यार्थी आएँ और अपने हाथों पर रंग लगाएँ।
- अब दोनों विद्यार्थियों को कहा जाए कि वे दोनों एक ही कागज़ पर अपने हाथों की छाप लगाएँ।
- उन कागज़ों को दीवार पर प्रदर्शित करें।

गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- दोनों हाथों की आकृतियों को देखकर आपको कैसा लगा?
- आपको यह जानकर कैसा लगा कि आप और आपके दोस्त के में कई समानताएँ है?
- आप के शरीरों में क्या-क्या एक जैसा हैं बताइए?
- आपके अंगों के कार्यों में क्या समानता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- कोशिश करें कि ऐसे रंग का इस्तेमाल करें जो आसानी से धुल सके।
- सफ़ाई सुनिश्चित करने के लिए विद्यार्थियों के हाथ धुलवाने हेतु कक्षा में साबुन, तौलिया और बाल्टी रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों के हाथ खुद स्पर्श करके धुलवाएँ, इससे विद्यार्थियों और आप में अपनेपन का भाव बढ़ेगा।

करके देखें

आज घर जाकर अपने दोस्तों और भाई बहन के साथ शीशे मे देखें कि आप दोनों मे क्या-क्या समानता है और अगले दिन अपने अनुभव साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

6. सुनो और कूदो

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों में साफ-सफाई के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा उसमें सहयोगी लोगों के प्रति कृतज्ञता का भाव जगाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

हम अपना सारा काम अपने शरीर के माध्यम से करते हैं। इसलिए अपने शरीर की साफ़ सफाई का ध्यान रखना एवं देखभाल करना हमारी स्वयं की ज़िम्मेदारी है। इस गतिविधि का उद्देश्य शरीर के विभिन्न अंगों की उपयोगिता की ओर विद्यार्थियों का ध्यान लेकर जाना है और उनके प्रति कृतज्ञता का भाव उत्पन्न करना है।

हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में और लोग भी हमारा सहयोग करते हैं। उनके प्रति भी विद्यार्थियों का ध्यान जाए एवं कृतज्ञता का भाव उत्पन्न हो। यह भाव किसी के प्रति रही उदासीनता या तटस्थता को अपनेपन एवं संवेदनशीलता में बदलता है। इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों को ध्यान से सुनने का अभ्यास भी होगा।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को बताएँ कि निर्देश के अनुसार उन्हें पहले सुनना है फिर अपने ही स्थान पर कूदना है।
- विद्यार्थी तभी कूदेंगे जब वह उस बात पर सहमत होंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सामने फिर निर्देश रखेगा। उदाहरण के तौर पर:

...कूदो!...यदि आपके नाखून कटे हैं तो।

...कूदो!...अगर आपने नाश्ता किया है तो।

...कूदो!....यदि आप नहा कर आए हैं तो।

...कूदो!...यदि आपने आज बाल बनाए हैं।

...कूदो!...यदि आज आपने किसी को धन्यवाद कहा है तो।

...कूदो!...यदि आपने आज किसी की भी मदद की है तो, आदि।

- गतिविधि को करते समय बच्चों को प्रतिक्रिया के लिए पर्याप्त समय दें
- गातिविधि को दो-तीन बार दोहराएँ।

गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- क्या आप नहा कर अच्छा महसूस करते हैं? क्यों?
- क्या बड़े नाखून अच्छे लगते हैं या छोटे? क्यों?
- क्या हमें ये सब काम हर रोज़ करने चाहिए? यदि हाँ तो क्यों?
- क्या हमारे लिए सफाई आवश्यक है? क्यों?
- साफ़ सुथरा रहने में कौन आपकी मदद करता है?
- क्या हमें उन्हें धन्यवाद कहना चाहिए? यदि हाँ, तो कब?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को गतिविधि का हिस्सा बनने के लिए प्रोत्साहित करें।
- शिक्षक की सक्रिय भागीदारी आवश्यक है।
- शिक्षक किसी भी विद्यार्थी को विजेता या पराजित न घोषित करें।

करके देखो:

इस गतिविधि को अपने दोस्तों और परिवार के साथ कर के देखो और अगले दिन अपना अनुभव साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

7. साथी और बॉल

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी आपस में विश्वास रखें और सहयोग करें।

आवश्यक सामग्री: एक मध्यम आकार की गेंद (प्लास्टिक या कपड़े की) ले लें या समाचार पत्र की गेंद बना लें।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी यह समझ पायेंगे कि सभी कामों को किस प्रकार सहयोग और समन्वय के साथ हम भली-भाँति कर सकते हैं और यदि हम मिलजुल कर कोई भी काम करते हैं तो कोई भी काम कठिन नहीं लगता।

साथ में मिलकर काम करने से एक दूसरे को और अच्छे से जानने का मौका मिलता है। इससे आपस में तालमेल, सहयोग और मित्रता बढ़ती है। ऐसे अनुकूल वातावरण से विद्यार्थियों का विद्यालय में, पढ़ाई में, कक्षा में दोस्तों व शिक्षकों के साथ मन लगता है।

- सभी विद्यार्थियों के जोड़े (pair) बनाएँ।
- शिक्षक एक-एक करके हर जोड़े (pair) को गतिविधि कराने के लिए आगे बुलाएँ।
- दोनो विद्यार्थी एक दूसरे की तरफ पीठ करके खड़े होंगे।
- दोनों विद्यार्थी अपनी पीठ के बीच में गेंद को फँसा लें ताकि गेंद ज़मीन पर न गिर सके।
- दोनों विद्यार्थियों को हाथ पकड़ने के लिए कहें।
- दोनों पीठ के बीच में गेंद फँसा कर गेंद को बिना गिराए निर्धारित लक्ष्य तक धीरे-धीरे ले जाएँ।
- लक्ष्य पर गेंद को ले जाकर छोड़ दें और दूसरा जोड़ा आकर गतिविधि को दोहराए।
- कक्षा के बाक़ी विद्यार्थी गतिविधि करने वाले जोड़े को प्रोत्साहन देते रहें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- आपको क्या लगता है कि आपकी गेंद क्यों नहीं गिरी?
- यदि आपकी गेंद गिर गयी, तो क्या कारण था?
- गेंद को गिरने से आप कैसे बचा सकते थे?
- कौन–कौन से काम हम मिलजुलकर कर सकते हैं?
- क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ कि आप अकेले काम में लगे थे और किसी ने आकर आपकी मदद की हो?
- क्या कभी ऐसा हुआ जब आपने किसी को कुछ करते हुए देखा और आप खुद ही उनका साथ देने पहुँच गए? ऐसा आपने क्यों किया?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- एक ही ऊँचाई के विद्यार्थियों का जोड़ा बनाने का प्रयास करें।
- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को गतिविधि धीरे–धीरे करने के लिए प्रेरित करें।
- ध्यान रखें कि विद्यार्थी गतिविधि को सम्मान पूर्वक करें।

करके देखें:

आज घर पर अपने परिवार के किसी सदस्य के साथ कोई काम तालमेल के साथ करके देखें और अगले दिन अपना अनुभव साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

8. मेरी नोट-बुक

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से बच्चों का ध्यान अपनी वस्तुओं को व्यवस्थित रखने की ओर जाए।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक नोट:

इस गतिविधि के माध्यम से अपनी वस्तुओं को व्यवस्थित रखने की ओर बच्चों का ध्यान ले जाने का प्रयास है। जब वे इस अंतर को महसूस करेंगे कि अव्यवस्थित रूप से रखी वस्तुएँ किस प्रकार हमें प्रभावित करती हैं, वे निष्कर्ष निकाल पाएँगे कि व्यवस्था में जीने में ही सुख है। व्यवस्था के लिए ज़रूरी है, नियम का होना, उसकी पहचान का होना एवं उसमें जीना। इसी में स्वयं के साथ-साथ अन्य लोगों का भी सुख निहित है।

1. सभी बच्चे अपनी-अपनी एक नोट-बुक निकालकर एक जगह ढेर लगाएँगे और अपने स्थान पर वापस चले जाएंगे।
2. अब बच्चों से कहा जाएगा कि वे अपनी-अपनी नोट-बुक ढूंढ कर लाएँ।
3. इसके बाद फिर से वे अपनी-अपनी नोट-बुक निकालकर रखेंगे, पर पंक्ति में। फिर से बच्चों से कहा जाएगा कि वे अपनी-अपनी नोट-बुक ढूंढ कर लाएँ।

विकल्प : इसी गतिविधि को बैग/पेन्सिल/जूते के ढेर लगाने और बाद में क्रम से रखकर उठाने के तरीके से भी करवाया जा सकता है। और उसी संदर्भ में निम्न प्रश्नों को बदलकर इस्तेमाल किया जा सकता है। इस बात का ध्यान रखा जाए कि जूते के साथ इस गतिविधि के बाद बच्चों के हाथ साबुन से धुलवाए जाएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. सब लोग अपनी-अपनी नोट-बुक जल्दी कब ढूंढ पाए? क्यों?
2. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि आपको अपनी रखी वस्तु समय पर नहीं मिली? अपने साथ घटी वह घटना बताइए। ऐसा क्यों हुआ था?
3. क्या कभी ऐसा भी हुआ है जब आपको अपनी रखी वस्तु ख़राब होकर मिली? ऐसा क्यों हुआ था?
4. कब-कब ऐसा हुआ है कि आपको आपका रखा सामान आसानी से मिला? ऐसा क्यों हो पाया था?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

करके देखें:

क्या आज हम प्रयास करके देख सकते हैं कि घर में अपना बैग, जूते, ब्रश, कंघी आदि निश्चित जगहों पर ही रखें? ऐसा करके कैसा लगा, हम कल साझा करेंगे।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

9. जुगलबंदी (Duet)

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: एक दूसरे के साथ तालमेल बनाकर चलना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

यह गतिविधि विद्यार्थियों के बीच तालमेल बढ़ाने में मदद करेगी। विद्यार्थियों में मित्रता होने से कक्षा का वातावरण अच्छा और प्रेरणादायी बनेगा। शिक्षक के भी गतिविधि में भाग लेने से ऐसे वातावरण का निर्माण होगा। अनुकूल वातावरण से विद्यार्थियों का विद्यालय में, कक्षा में एवं पढ़ाई में मन लगेगा।

- शिक्षक सबसे पहले सभी विद्यार्थियों को अपना साथी चुनने को कहें और इस प्रकार कक्षा के सभी विद्यार्थियों को जोड़ों में बाँट लें।
- शिक्षक कक्षा में उपलब्ध जगह के अनुसार 4-6 जोड़ों को आगे बुलाएँ और आपस में सिर जोड़कर धीरे-धीरे क़दम मिला कर चलने को कहें।
- इसी प्रकार विद्यार्थियों को अलग-अलग अंगों को जोड़कर चलने को कहें, जैसे-कंधे जोड़कर, पीठ जोड़कर, हाथ जोड़कर आदि।
- प्रत्येक अवस्था में पांच कदम चलने को कहें।
- गतिविधि को सभी जोड़ों के साथ बारी-बारी से दोहराएँ।

गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

- आपके साथी ने आपको क्यों चुना?
- जुड़ कर चलने में क्या-क्या परेशानी आई?
- दोस्तों के साथ मिलकर हम कौन-कौन से काम करते हैं?
- किस तरह हम किसी काम में अपने दोस्तों का साथ दे सकते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- गतिविधि को सुरक्षित जगह पर करें।
- शिक्षक इस गतिविधि मे इस बात का ध्यान रखें कि यदि कक्षा मे कोई दिव्यांग विद्यार्थी है तो उसकी भावनाएँ आहत न हों।
- ध्यान रखें कि विद्यार्थी गतिविधि को सम्मान पूर्वक करें।

करके देखें:

आज घर पर अपने भाई-बहन एवं दोस्तों के साथ यह गतिविधि करें और कल साझा करें की आपने उनमें क्या समानताएँ देखीं।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

10. सुपर स्माइल (Super Smile)

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: मुस्कुराहट के द्वारा, ख़ुद में और संबंधों में समन्वय महसूस कर पाएँ।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी यह पहचान पाएँगे कि हम जब आपस में शिष्टाचार बनाए रखते हैं (जैसे मुस्कुराना, हाथ जोड़कर नमस्ते करना), तब सामने वाले को भी अच्छा लगता है और हमें भी। इससे संबंध और मज़बूत हो पाते हैं।

अगर हम अकेले मुस्कुराते हैं तो केवल मुस्कुराहट रहती है, परंतु यदि हम सब मिलकर मुस्कुराते हैं तो वह उत्सव का रूप धारण कर लेता है। विद्यार्थी अपने में यह भी पहचान पाएँगे की कब-कब उन्हें किसी का व्यवहार अच्छा या बुरा लगता है। यदि हम खुश होकर कोई काम करते हैं तो सभी काम अच्छे होते हैं।

- कक्षा में 8-10 विद्यार्थियों को गोलाकार में खड़े होने के लिए कहें।
- शिक्षक ख़ुद भी इस खेल में शामिल हो और विद्यार्थियों के साथ ही गोलाकार में खड़े हो जाए।
- शिक्षक पहले किसी एक विद्यार्थी की ओर देखे, उसकी तरफ़ इशारा करें और उसे देखकर मुस्कुराएँ और अभिवादन (नमस्ते) करें।
- वह विद्यार्थी शिक्षक को देखकर वापस मुस्कुराएँ और अभिवादन (नमस्ते) करें।
- शिक्षक मुस्कुराहट वापस मिलने पर अपनी जगह पर अपनी ख़ुशी व्यक्त करने के लिए ताली बजाएँ।
- जिस विद्यार्थी को देखकर शिक्षक मुस्कुराए थे अब उसे किसी अन्य विद्यार्थी से नज़र मिलाकर, इशारा करते हुए, वह मुस्कुराहट और अभिवादन (नमस्ते) आगे पहुँचानी है।
- जब दूसरा विद्यार्थी वापस मुस्कुराए (smile back) तो पहला विद्यार्थी ताली बजाएँ।
- इस प्रकार मुस्कुराहट पूरे समूह तक पहुँचेगी और सभी एक-एक करके अपनी जगह पर ख़ुशी से ताली बजाएँगे।
- एक राउंड के बाद, गोलाकार बड़ा करते हुए हर राउंड में अलग-अलग विद्यार्थियों को शामिल करते रहें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- मुस्कुराने और दूसरों तक मुस्कान पहुँचाने में कैसा लगता है?
- जब आप वापस मुस्कुराते हैं तब कैसा लगता है?
- जब आप से कोई डाँटकर बात करता है तो आपको कैसा लगता है?
- जब कोई मुस्कुराकर बात करता है, तब कैसा लगता है?
- आप कौन-कौनसी बात से खुश होते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें क्या न करें

1. यदि गोलाकार बनाकर यह गतिविधि करने में कोई मुश्किल हो तो, बच्चों को कक्षा में अपने स्थान पर ही यह खेलने के लिए प्रोत्साहित करें।
2. विद्यार्थियों को मुस्कुराने के लिए प्रेरित करें।

करके देखेंः

आज के दिन घर पर, विद्यालय में, मोहल्ले में- सबसे मुस्कुराकर मिलें और अपना अनुभव अगली हैप्पीनेस क्लास में साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

11. दर्पण (mirror)

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: ध्यान देकर देखना और करना। क्रियाओं में व शारीरिक बनावटों में एक दूसरे के साथ समानता पर विद्यार्थियों का ध्यान जाए।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक नोट:

इस गतिविधि द्वारा, जो जैसा है उसे वैसा ही ध्यान पूर्वक देख पाएँगे। यह गतिविधि विद्यार्थियों में अवलोकन के कौशल का विकास करने में मददगार होगी। ध्यान से देखकर क्रिया को करने से आपस में समन्वय के महत्व को समझ पाएँगे।

किसी भी वस्तु/क्रिया को ध्यान देकर समझ पाना और उसके साथ समन्वय बैठा पाना ही अपने आप में एक सुखदायी प्रक्रिया है। इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों के मन में इस भाव के लिए दृढ़ता बन पाएगी।

- कक्षा की उपस्थिति के अनुसार 50% विद्यार्थियों को खड़ा करें और बाकि बच्चों को पहले गतिविधि का निरीक्षण करने के लिए कहें।
- चुने हुए विद्यार्थियों के जोड़े (pair) बनाएँ।
- प्रत्येक जोड़े में दोनों विद्यार्थी एक-दूसरे के सामने खड़े हो जाए। इस प्रकार सभी जोड़ों को पंक्ति में खड़ा करें।
- एक विद्यार्थी कोई क्रिया करेगा या मुद्रा बनाएगा और दूसरा विद्यार्थी दर्पण (mirror) का रोल (role) निभाएगा और पहले विद्यार्थी की क्रिया को प्रतिबिम्बित (reflect) करेगा।
- कुछ क्रियाएँ (जैसे-एक विद्यार्थी यदि दायाँ हाथ उठाता है, तो दर्पण बना विद्यार्थी अपना बायाँ हाथ उठाए) करने के बाद, प्रत्येक जोड़े के पहले और दूसरे विद्यार्थी अपना रोल बदल ले। यानी पहला विद्यार्थी आईना बने और दूसरा क्रियाएँ करें।
- अब बचे हुए विद्यार्थियों के साथ यह गतिविधि करें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- जब आप दर्पण बने थे तो आपको ध्यान देकर गतिविधि करने में अच्छा लगा? क्यों?
- जब आप दर्पण में देख रहे थे तो दर्पण बना साथी आप के साथ-साथ क्रिया कर पा रहा था या नहीं? क्यों?
- जब आप दोनों साथ-साथ क्रियाएँ कर पा रहे थे तो आपको कैसा महसूस हुआ?
- आपको ख़ुद में और अपने साथी में क्या समानताएँ दिखीं?
- आप दोनों किस प्रकार अलग-अलग हैं और किस प्रकार समान हैं?
- एक दूसरे का सहयोग करने में किस प्रकार की बाधा आई?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

1. विद्यार्थियों के बीच उचित दूरी रखें।
2. सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।
3. समय-समय पर विद्यार्थियों की मदद करें।
4. ध्यान रखें कि विद्यार्थी गतिविधि को सम्मान पूर्वक करें।

करके देखें:

इस गतिविधि को अपने दोस्तों और परिवार के सदस्यों के साथ करके देखें और अगली हैप्पीनेस कक्षा में अपना अनुभव साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

12. एक नई चुनौती

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों की साथ मिलकर काम करने की क्षमता को विकसित करना और रचनात्मक एवं आलोचनात्मक सोच को कार्यान्वित करना।

आवश्यक सामग्री: पेंसिल और शार्पनर

गतिविधि के चरण

शिक्षक नोट:
विद्यार्थी एक दूसरे के साथ सहयोग करें, इस बात का पूरा ध्यान रखते हुए शिक्षक यह भी ध्यान रखें कि वे आपस में झगड़े नहीं। कई विद्यार्थी कुछ-न-कुछ नया व अनोखा प्रयास भी करेंगे जिसकी चर्चा गतिविधि के अंत में की जा सकती है।

1. कक्षा के सभी विद्यार्थियों को जोड़ों में बैठाएँ।
2. दोनों के बीच में एक शार्पनर और एक पेंसिल रखें।
3. फिर उन्हें कहें "क्या आप लोग बिना अपनी बाजू मोड़े शार्पनर से पेंसिल छील सकते हैं?"
4. "चलो देखते हैं। अब आपके पास 5 मिनट का समय है। आप दोनों आपस में चर्चा भी कर सकते हैं।"
5. शिक्षक इस बीच कक्षा में घूमते रहें और सभी जोड़ों को ध्यान से देखते रहें।
6. समय पूरा होते ही रुकने के लिए कहा जाए।
7. अगर कोई जोड़ा सफल हो जाता है तो उन दोनों को आगे आकर सबके सामने फिर से पेंसिल छीलने को कहें।
8. अगर कोई भी सफल नहीं होता है तो सब जोड़ों को आमने-सामने खड़ा करें। एक विद्यार्थी को पेंसिल और दूसरे को शार्पनर पकड़ने के लिए कहें।
9. अब कहें, "एक दूसरे की मदद लेकर फिर से कोशिश करें। आपके पास 5 मिनट का समय है।"

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या हम सब काम अकेले कर सकते हैं?
2. आपको अकेले पेंसिल छीलना आसान लगा या जोड़े में?
3. जब आपसे कोई काम अकेले नहीं होता है तो आप क्या करते हैं?
4. हम कौन–कौन से काम एक दूसरे के सहयोग से करते हैं?
5. एक दूसरे का सहयोग करके कैसा लगता है?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- किसी भी विद्यार्थी की विशेष रूप से प्रशंसा न करें व सभी को प्रोत्साहित करें।
- यदि कक्षा में कोई दिव्यांग विद्यार्थी है तो उसका सहयोग करें।
- ध्यान रखें कि विद्यार्थी गतिविधि को सम्मान पूर्वक करें।

करके देखें:

इस गतिविधि को अपने दोस्तों और परिवार के सदस्यों के साथ करके देखें और अगली हैप्पीनेस क्लास में अपने अनुभव साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

13. पहचानो और छूओ

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी शरीर के प्रति सजग हो और समन्वय के साथ जी पाएँ।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक नोट:

इस गतिविधि से विद्यार्थी अपने शरीर के विभिन्न अंगों के प्रति सजग होंगे और अपने शरीर में समन्वय कैसे बनाया जा सकता है इसका अभ्यास करेंगे। साथ ही विद्यार्थी कक्षा के वातावरण के प्रति सजग होंगे।

1. शिक्षक विद्यार्थियों को कक्षा में प्रत्येक वस्तु को ध्यान पूर्वक देखने के लिए कहेंगे।
2. शिक्षक कक्षा मे उपलब्ध किसी वस्तु का नाम बोलेंगे और साथ ही किसी शरीर के अंग का नाम बोलेंगे। जैसे- पुस्तक और कोहनी, PEN AND TOE
3. विद्यार्थिओं को बोली गई वस्तु को साथ ही बोले गए शरीर के अंग से छूना होगा।
4. एक-एक विद्यार्थी को सामने बुला कर गतिविधि को कराएँ।
5. गतिविधि को और रोचक बनाने के लिए रचनात्मकता का प्रयोग करें। जैसे- नाक और खिड़की, पेन और बाल।
6. विद्यार्थियों को किसी वस्तु को उठाना नहीं है, वो जहाँ है उसी जगह बोले गए अंग से छूना है।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या हम सभी अपने आसपास की सभी वस्तुओं को ध्यान से देखते हैं? क्यों या क्यों नहीं?
2. हम सभी के शरीर मे क्या-क्या समानताएँ हैं?
3. किसी भी काम को करने में क्या हम सबको एक जैसी परेशानी होती है?
4. जब हम किसी काम को नहीं कर पाते तो हमें क्या करना चाहिए?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- कक्षा में यदि कोई दिव्यांग विद्यार्थी हो तो अंगों का नाम लेते समय उसकी सहजता-असहजता का ध्यान रखें।

करके देखें:

घर पर कौन से ऐसे काम हैं जिन्हें आपको अकेले करने में परेशानी होती है? घर पर अपनी गतिविधियों पर ग़ौर करें और अगली हैप्पीनेस क्लास में अपना अनुभव साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

14. काल्पनिक गेंद (Imaginary Ball)

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों के आपसी संबंध प्रगाढ़ करना एवं सहयोग की भावना को बढ़ाना। साथ ही रचनात्मकता का विकास करना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

यह गतिविधि विद्यार्थियों का आपस में तालमेल बनाने के लिए रखी गयी है। आपसी तालमेल के लिए सहयोग की आवश्यकता होती है। कक्षा में विद्यार्थियों में मित्रता होने से कक्षा का वातावरण अच्छा और प्रेरणादायी बनेगा। शिक्षक के भी गतिविधि में साथ जुड़ कर खेलने से ऐसे वातावरण की सृष्टि होगी। अनुकूल वातावरण से विद्यार्थियों का विद्यालय में, कक्षा में एवं पढ़ाई में मन लगेगा।

- विद्यार्थियों को गोलाई में खड़ा करें।
- समूह को बताएँ कि आप के पास एक ऐसी काल्पनिक गेंद है जो दिखाई नहीं देती।
- इस गेंद का आकार और वजन भी निर्धारित कर दें और फिर तेज़ आवाज़ करते हुए इसे गोल घेरे में आगे बढ़ाएं।
- प्रत्येक बच्चे को यह गेंद उसी आवाज़, वज़न और आकार के साथ मिले।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे गेंद देते समय गेंद का आकार और वजन बदल सकते हैं। जैसे- विद्यार्थी गेंद देते समय ऐसी टिप्पणी कर सकते हैं-

"इस गेंद को ले लो यह बहुत भारी है।", "गेंद बहुत गरम है, ध्यान से पकड़ें।"

"ओह! इस गेंद की कितनी अच्छी खुशबू है।"

- इस क्रम को जारी रखें। अगर संभव हो सके तो एक दूसरी गेंद और एक तीसरी गेंद को भी ऐसे ही गोल घेरे में घुमाते रहें।
- प्रत्येक विद्यार्थी काल्पनिक गेंद को विभिन्न अभिव्यक्तियों द्वारा अपने साथी को दे।
- इस गतिविधि को दोहराया भी जा सकता है।

गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- आपको कौन-सी काल्पनिक गेंद सबसे मज़ेदार लगी?
- किसकी काल्पनिक गेंद उठाना सबसे मुश्किल था?
- और किस-किस तरह की गेंद हो सकती है? कल्पना करके बताइएँ।
- अन्य किन वस्तुओं के साथ आप यह गतिविधि कर सकते हैं?
- आपके पास जब गेंद आई तो कैसा लगा? जब अगले विद्यार्थी को गेंद दी तब कैसा लगा?
- क्या आप अपनी कोई वस्तु किसी दूसरे को देते हैं? क्यों या क्यों नहीं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर विद्यार्थी गेंद को अलग-अलग अभिव्यक्ति से आगे बढ़ाएँ, इसके लिए आप उन्हें सुझाव दे सकते हैं।
- विद्यार्थियों की कल्पनाशीलता को प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों को सहयोग और तालमेल से गतिविधि करने के लिए प्रोत्साहित करें।

करके देखें:

आज घर पर परिवार के सदस्यों या अपने दोस्तों के साथ इस गतिविधि को करें और अगली हैप्पीनेस क्लास में अपना अनुभव साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

15. अंगुलियों को जोड़ें (Join the fingers)

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी एक दूसरे के प्रति विश्वास और सहयोग के भाव को पहचान पाएँ।

आवश्यक सामग्री: किसी सामग्री की आवश्यकता नहीं

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

संबंधों को बनाए रखने के लिए विश्वास एक आधार मूल्य है। जब हमें एक दूसरे पर विश्वास होता है तभी हम एक दूसरे के प्रति सम्मान और स्नेह महसूस कर पाते हैं। अत: विश्वास होता है तो संबंध में अच्छा लगता है, खुशी होती है अन्यथा पीड़ा होती है।

हम सब के साथ जैसे-जैसे संबंध पहचान पाते हैं तो उनके साथ विश्वास पूर्वक जी पाते हैं। किसी के साथ संबंध पहचानने का आशय है कि उनकी भागीदारी/योगदान अपनी जिंदगी में देख पाना। जैसे- छोटे बच्चे स्कूल के शुरुआत के दिनों में आने से डरते हैं। पर कुछ दिनों बाद जब वह शिक्षक के साथ अपना संबंध पहचान पाते हैं (उनकी भागीदारी/योगदान अपनी जिंदगी में देख पाते हैं) तो उन्हें शिक्षक पर विश्वास होता है कि वे उनका ध्यान रखेंगे।

विश्वास के साथ जी पाते हैं तो एक दूसरे का सहजता से सहयोग भी कर पाते हैं। सहयोग करते समय अच्छा लगता है, सहयोग लेते समय कोई हिचकिचाहट नहीं होती, यही एक दूसरे के प्रति विश्वास का प्रमाण है। जैसे ही विद्यार्थी शिक्षक पर विश्वास करता है और उनसे मदद लेने में हिचकिचाता नहीं और न ही शिक्षक उसे मदद करने में पीछे हटता है। दोनों ही ऐसे संबंध में खुश होते हैं।

विद्यार्थियों में विश्वास और सहयोग का भाव स्थापित हो पाए, उसके लिए उन्हें हम एक विश्वास पूर्ण वातावरण उपलब्ध करा पाएँ और बार-बार उनका ध्यान इन भाव की ओर ले जा पाएँ, इस अर्थ में यह गतिविधि है।

गतिविधि कक्षा में या बाहर भी करवाई जा सकती है।

- इस गतिविधि को 5-6 विद्यार्थियों के समूह में करवाएँ।
- एक बार में एक ही समूह गतिविधि करे।
- समूह गोलाकार में खड़े हो कर अपने दाएँ हाथ को ज़मीन के समानांतर (parallel) सीधा करेंगे।
- समूह के सभी विद्यार्थी अपने-अपने दाएँ हाथ की तर्जनी अंगुली (forefinger) को जोड़ेंगे।
- एक पुस्तक को समूह की अंगुलियों पर रखें।
- अब समूह को पुस्तक को धीरे-धीरे ज़मीन पर रखना है।
- विद्यार्थियों को पर्याप्त समय दें कि वे एक रणनीति तैयार कर सकें।
- अन्य समूहों के साथ इस गतिविधि को दोहराएँ।
- विद्यार्थियों को ग़लती होने पर दोबारा प्रयास करने व सुधारने का अवसर दें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- क्या आप सब गतिविधि को ठीक से कर पाए? कैसे?
- गतिविधि को ठीक से करने के लिए आपने किसका सहयोग लिया?
- गतिविधि को कर पाने के लिए सभी का सहयोग क्यों चाहिए था?
- सब के सहयोग के लिए आपस में तालमेल और भरोसा क्यों ज़रूरी है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- एक बार में एक ही समूह गतिविधि करे और बाक़ी विद्यार्थी समूह का उत्साह बढ़ाएँ।
- विद्यार्थियों को गतिविधि करने के लिए पर्याप्त समय दें।

करके देखें:

घर में परिवार के सदस्यों के साथ यह गतिविधि करें और अगली हैप्पीनेस क्लास में अपना अनुभव साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

16. मेरी स्माइली

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों में कृतज्ञता की भावना की पहचान हो पाए।

आवश्यक सामग्री: पीले रंग के चार्ट पेपर या कोई भी पेपर

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

कृतज्ञता एक ऐसा भाव है जिसकी पहचान से ही हम दूसरों के साथ अपने संबंध को पहचान पाते हैं। उन्हें अपनी ज़िंदगी का एक महत्वपूर्ण अंग मान पाते हैं। अन्यथा उनके प्रति उदासीन होते हैं। जैसे ही हमें लोग महत्त्वपूर्ण लगने लगते हैं, हम उनके प्रति संवेदनशील भी हो जाते हैं। अभी हमारा ध्यान अक्सर अपने ऊपर ही रहता है। कृतज्ञ होने से हमारा ध्यान दूसरों की ओर भी जाने लगता है।

अध्यापक विद्यार्थियों को यह संदेश दे सकते हैं कि वे घर पर अपने माता-पिता व परिवारजनों के साथ कार्यों में हाथ बंटा कर देखें, कितना काम होता है, कैसे करते हैं, साथ काम करके कैसा लगा, आदि। घर के कार्यों में जैसे बाग-बगीचों के पौधों को पानी देना, घर की सफाई इत्यादि करने में मदद करना आदि काम हो सकते हैं। इस तरह श्रम के महत्व को वे समझ पायेंगे। परिवार के सदस्य व मित्र जब भी विद्यार्थियों की मदद करते हैं तो उन्हें उनके प्रति आभार व्यक्त करना भी आना चाहिए। कक्षा में की गई छोटी-छोटी गतिविधियों के द्वारा आभार व्यक्त करने के आधार की स्पष्टता बनेगी।

- पीले रंग के चार्ट पेपर या कोई भी पेपर के छोटे-छोटे गोले काट लिए जाएँ।
- इन गोलों को विद्यार्थियों में बाँट दिया जाए।
- विद्यार्थी इन पर दो आँखें और एक लंबी-सी मुस्कान बनाएँगे, फिर वे सभी इस स्माईली को एक नाम देंगे।
- यह नाम उस व्यक्ति का होगा जिसने कभी भी किसी भी रुप में उनकी कोई भी सहायता की हो।
- इस प्रकार एक-एक विद्यार्थी सामने आकर उस व्यक्ति का नाम बताएगा और उसने किस प्रकार उसकी सहायता की इसकी भी जानकारी सबके सामने साझा करेगा।
- विद्यार्थी उस व्यक्ति का नाम लेकर धन्यवाद कहेंगे। बाकी की कक्षा तालियों से अभिनंदन करेगी।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- क्या आपको और भी उदाहरण याद हैं जब आपकी सहायता किसी ने की थी? कैसे?
- क्या आपने कभी किसी की मदद की है? कैसे?
- क्या आप मदद लेने के बाद मदद करने वाले के प्रति आभार महसूस करते हैं? क्या आप उसे धन्यवाद बोलते हैं?
- क्या आपको मदद करते समय अच्छा लगता है? क्या सबको अच्छा लगता होगा या सिर्फ आपको ऐसा लगता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कोई विद्यार्थी सहायता के बारे में ठीक से न बता पाए तो कोई एक अच्छा काम भी बता सकता है जो उस व्यक्ति ने किया हो।

करके देखें:

घर जा कर घर के सभी सदस्यों के लिए एक-एक स्माईली बनाएँ और अलग-अलग कार्यों में आपकी सहायता करने के लिए यह स्माईली देकर उनको धन्यवाद करें। अगले दिन कक्षा में अपने अनुभव साझा करें कि आपको यह करके कैसा लगा और आपके परिवार के सदस्यों की इस पर क्या प्रतिक्रिया थी।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

17. मुझे ऐसा लगता है

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: अच्छा होना और अच्छा लगने की समझ का विकास करना

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक नोट:
बहुत सी बातें हमें अच्छी लगती हैं पर क्या वो अच्छी होती भी हैं? इस गतिविधि के माध्यम से इस बात की समझ का विकास विद्यार्थियों मे हो सके। बच्चे पौष्टिक आहार और स्वादिष्ट आहार, अपने दिनचर्या में की जाने वाली विभिन्न गतिविधियों के बारे में विवेचनात्मक तरीके से सोच कर विश्लेषण कर पाएँगे।

1. शिक्षक कक्षा मे ज़मीन पर चाक से एक लाइन बनाएँगे।
2. लाइन के एक तरफ 'हाँ' (Yes) और एक तरफ 'न' (No) लिख दें।
3. लाइन के एक तरफ पांच और दूसरी तरफ भी पांच बच्चे खड़े करेंगे।
4. अब शिक्षक द्वारा कुछ कथन बोले जाने पर बच्चे 'हाँ' या 'ना' के अपने उत्तर के आधार पर लाइन के इधर या उधर कूदकर जाएंगे-

जैसे- क्या आपको स्कूल आना अच्छा लगता है?

- क्या स्कूल आना अच्छा होता है?
- क्या सुबह जल्दी उठना अच्छा लगता है?
- क्या सुबह जल्दी उठना अच्छा होता है?
- क्या बाहर का खाना अच्छा लगता है?
- क्या बाहर का खाना अच्छा होता है?

- क्या नहाना अच्छा लगता है?
- क्या नहाना अच्छा होता है?
- क्या रात को ब्रश करना अच्छा लगता है?
- क्या रात को ब्रश करना अच्छा होता है?

5. शिक्षक अपने कुछ कथन भी बना सकते है।
6. विद्यार्थियों को बदल-बदल कर गतिविधि को कराएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. घर में आपको कौन-कौन से काम करना अच्छा नहीं लगता? क्यों?
2. आपको क्या करना अच्छा लगता है? क्यों?
3. आपको बाहर की खाने वाली कौन-कौनसी चीज़ें अच्छी लगती है? क्यों?
4. माँ जो सब्जी बनाती है उनमें से आपको कौन-सी सब्जी अच्छी नहीं लगती? क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थों से चर्चा करें कि हमें क्या-क्या अच्छा नहीं लगता पर हमारे लिए अच्छा होता है।
- यदि कक्षा में यह गतिविधि कराने की जगह उपलब्ध नहीं है तो विद्यार्थियों को हाँ या ना के उत्तर में अपने ही स्थान पर खड़े होने और बैठने को कह सकते हैं।

करके देखें:

घर पर आज सारे वही काम करें जो आपके माता-पिता आपको करने को कहते हैं लेकिन आपको अच्छे नहीं लगते। अगले दिन कक्षा में साझा करें कि आपने क्या-क्या किया और आपको वह सब करना कैसा लगा।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

18. मेरी आवाज़

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों को एक दूसरे के साथ पहचान बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करना।

आवश्यक सामग्री: एक दुपट्टा

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

विद्यार्थियों का ध्यान कक्षा में अपने सहपाठियों की ओर जाए। वे एक दूसरे को जानें और उनमें मित्रता बढ़े। इससे कक्षा का वातावरण समझने-सीखने के लिए अनुकूल होगा। मानव में ही सीखने और समझने की क्षमता है। आपस में आत्मीयता बढ़ने से आत्मविश्वास भी बढ़ता है। आत्मविश्वास बढ़ने से भी हम अपने संबंधों को अच्छी तरह निभा पाते हैं। सीखना और समझना ही सुख का आधार है।

- विद्यार्थियों से पहले उनके पसंदीदा जानवरों के नाम पूछें। अगर विद्यार्थी न बता पाएँ तो आप ही कुछ रोज़मर्रा में दिखने वाले जानवरों के नाम विद्यार्थियों को बताएँ।
- अब उन जानवरों की आवाजें निकालने को कहें। शुरू में आप भी दो तीन जानवरों की आवाज़ निकाल के बता सकते हैं।
- 5-10 मिनट तक इस क्रिया को दोहराएँ।
- इसके बाद किसी एक विद्यार्थी को आगे आने के लिए कहें और उसकी आँखों पर पट्टी/दुपटा बाँध दें।
- उसकी आँखें बंद होने के बाद, एक विद्यार्थी को चुनें और उसके कान में कहें कि वह किसी जानवर (कुत्ता/बिल्ली) की आवाज़ निकाले। पट्टी लगे हुए विद्यार्थी को अपने सहपाठी की आवाज़ पहचाननी है।
- यह प्रक्रिया विद्यार्थी बदल-बदल कर कराएँ।
- इस गतिविधि को 5-6 विद्यार्थियों के समूह में भी कराया जा सकता है।

गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- क्या आप अपने साथियों की आवाज़ पहचान पाए? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
- क्या सबकी आवाज़ अलग-अलग है?
- यदि आपका साथी जानवर की आवाज़ निकालने की बजाय, सामान्य तरीक़े से बोलता तो उसे पहचानना क्या ज़्यादा आसान होता? क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- कक्षा में खुशी का वातावरण बनाएँ रखें ताकि विद्यार्थी खुल कर गतिविधि में भाग ले सकें।
- अपने सहपाठियों के प्रति सहयोग का भाव जगाने की कोशिश करें।

करके देखें:

अपने परिवार और मोहल्ले में अन्य बच्चों के साथ यह गतिविधि करें और अगली हैप्पीनेस क्लास में अपना अनुभव साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

19. इल्ली (caterpillar)

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान विश्वास और सहयोग की भावना की ओर ले जाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

गतिविधि के चरण

- कक्षा का एक विद्यार्थी इल्ली (caterpillar) का सिर बनेगा।
- 8 से 10 विद्यार्थी पहले विद्यार्थी के पीछे पंक्ति बनाएँगे और सामने वाले की कमर पकड़ कर इल्ली के शरीर का निर्माण करेंगे।
- इल्ली का सिर बना विद्यार्थी अपनी आँखें खोल कर चलेगा।
- इल्ली का शरीर बने विद्यार्थी अपनी आँखों को बंद रखेंगे।
- अब इल्ली कक्षा में धीरे-धीरे चलेगा। सभी विद्यार्थी कमर पकड़ कर साथ में धीरे-धीरे चलेंगे।
- इस गतिविधि को एक-एक समूह बारी-बारी से करेगा।

शिक्षक के लिए नोट:

विश्वास-संबंधों को बनाए रखने के लिए एक आधार मूल्य है। जब हमें एक दूसरे पर विश्वास होता है तभी हम एक दूसरे के प्रति सम्मान और स्नेह का अनुभव कर पाते हैं। विश्वास होता है तो संबंध में अच्छा लगता है, ख़ुशी होती है अन्यथा पीड़ा होती है।

सभी संबंधों में विश्वास मूल्य होना परम आवश्यक है। हम जिसके साथ संबंध पहचान पाते हैं उन पर ही विश्वास कर पाते हैं। जैसे छोटे विद्यार्थी स्कूल के शुरुआत के दिनों में आने से डरते हैं। पर कुछ दिनों बाद जब वह शिक्षक के साथ अपना संबंध पहचान पाते हैं तो उन्हें शिक्षक पर विश्वास होता है कि वे उनका ध्यान रखेंगे।

गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

- जब आप आँख बंद किये हुए थे तो आपको डर लग रहा था या भरोसा था कि आप ठीक से यह गतिविधि कर पाएँगे?
- क्या आपने अपनी आँखें बीच में खोली? यदि खोली तो क्यों?
- जो विद्यार्थी इल्ली का सिर बना था उसे कैसा लग रहा था? मज़ा आ रहा था या डर लग रहा था?
- अगर डर लग रहा था तो क्यों लग रहा था? (किसी को चोट न पहुँच जाए, इसलिए?)
- अपने साथियों पर भरोसा करने से ज़्यादा आसानी होती है? कैसे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- जो विद्यार्थी इल्ली का सिर बने वह थोड़ा कठिन रास्ता ले ताकि गतिविधि में मज़ा आए।
- आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक इल्ली के सिर बने हुए विद्यार्थी को रास्ता चुनने में मदद करे।

शिक्षक विद्यार्थियों के साथ चले ताकि किसी भी विद्यार्थी को चोट न लगे।

करके देखें:

आज घर जा कर ग़ौर करें की क्या आपको कोई कार्य करने में या किसी समय पर डर लगता है? जब ऐसा होता हैं तो आप क्या करते हैं। अपना अनुभव अगले दिन कक्षा में साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

20. पहचान कौन? (Guess Who?)

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों में ध्यान देने, और सूक्ष्म अवलोकन (minute observation) की प्रक्रिया को पुष्ट करना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नही

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

कभी-कभी एक समान दिखने वाली वस्तु/क्रिया में कुछ विशिष्ट भी छिपा रहता है। विद्यार्थी अपने आसपास के वातावरण के प्रति सजग हो कर अवलोकन कर पाएँगे। सूक्ष्म अवलोकन (minute observation) से समूह में छिपे विशिष्ट को भी पहचान सकते हैं। सजगता से हम अपने आसपास हो रहे परिवर्तन की ओर भी ध्यान दे सकते है। साथ में मिल कर काम करने से और किसी काम को पूरा करने से एक दूसरे को और अच्छे से जानने का मौका मिलता है। इससे आपस में तालमेल बढ़ता है, मित्रता बढ़ती है।

- विद्यार्थियों को एक सर्कल/गोलाई में खड़े होने के लिए कहें।
- उनमें से 3 को 'जासूस' बनाएँ और कक्षा से बाहर जाने के लिए कहें।
- सर्कल में मौजूद विद्यार्थियों में से एक विद्यार्थी को 'कैप्टन' बनाएँ।
- कैप्टन कुछ क्रिया करेगा जैसे-अपना कान छूना, सिर खुजाना, हाथ ऊपर करना आदि।
- अन्य विद्यार्थी उसकी नक़ल करें।
- कैप्टन क्रिया/एक्शन थोड़ी-थोड़ी देर में बदलता रहेगा।
- जासूस आएँगे और समूह के कैप्टन की पहचान करने की कोशिश करेंगे।
- जब जासूस सफल होगें तो अगला राउंड शुरू कर सकते हैं जिसमें एक नया कैप्टन और 3 नए जासूस बनाएँ।
- गतिविधि को 3-5 बार दोहराएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- **जिन विद्यार्थियों को जासूस के रूप में काम करने का अवसर मिला, उनसे पूछें-**
  - (i) आप कैप्टन की पहचान कैसे कर पाए?
  - (ii) क्या इस गतिविधि में अपने साथियों के साथ मिलकर काम करने की आवश्यकता थी? क्यों या क्यों नहीं?
- **अब उनसे प्रश्न किया जाए जो गोला बनाकर खड़े थे-**
  - (i) पहचाने न जाने के लिए आप लोगों ने किन बातों का ध्यान रखा?
- **सभी से प्रश्न-**
  - (i) हम सब में क्या-क्या समानताएँ दिखती हैं?
  - (ii) कौन-कौन से काम ऐसे होते हैं जो हम सभी करते हैं?
  - (iii) क्या हम इन कामों को एक से तरीक़े से करते हैं या अलग-अलग?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करेंः

- गतिविधि के नियम स्पष्ट रूप से समझा दें।
- एक बार गतिविधि को करके बताएँ।

करके देखेंः

घर जाकर ग़ौर कीजिए कि ऐसे कौन-कौन से काम हैं जो परिवार के सभी सदस्य करते हैं लेकिन सभी अलग अलग तरीक़ों से करते हैं। अगली हैप्पीनेस क्लास में साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

21. कार एवं ड्राईवर

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का विश्वास के भाव की ओर ध्यान ले जाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों के जोड़े (pair) बनाएँ।
- प्रत्येक जोड़े में से एक विद्यार्थी कार बने और दूसरा विद्यार्थी ड्राईवर।
- कार बना विद्यार्थी अपनी आँखें बंद कर ले।
- ड्राइवर अपने हाथ को कार बने विद्यार्थी के कमर या कंधे पर रख कर कार को चलाने के लिए निर्देशित करे।
- कार को रोकने के लिए अपनी हथेली को कार के पीठ पर लगाएँ।
- दाएँ मुड़ने के लिए दाएँ कंधे को छुएँ/हिलाएँ। बाएँ मुड़ने के लिए बाएँ कंधे को छुएँ/हिलाएँ।
- इन्हें एक निश्चित दायरे में इस प्रकार कार चलाने के लिए कहा जाए कि कोई किसी से न टकराए।
- कुछ समय बाद कार बना विद्यार्थी ड्राईवर बने, और ड्राईवर बना विद्यार्थी कार बने (role reversal)।

शिक्षक के लिए नोट:

संबंधों को बनाए रखने के लिए विश्वास एक आधार मूल्य है। जब हमें एक दूसरे पर विश्वास होता है तभी हम एक दूसरे के प्रति सम्मान और स्नेह का अनुभव कर पाते हैं। अतः विश्वास होता है तो संबंध में अच्छा लगता है, ख़ुशी होती है, अन्यथा पीड़ा होती है।

हम सब के साथ जैसे-जैसे संबंध पहचान पाते हैं तो उनके साथ विश्वास पूर्वक जी पाते हैं। किसी के साथ संबंध पहचानने का आशय है कि उनकी भागीदारी/योगदान अपनी जिंदगी में देख पाना। जैसे-(छोटे विद्यार्थी स्कूल के शुरुआत के दिनों में आने से डरते हैं। पर कुछ दिनों बाद जब वह शिक्षक के साथ अपना संबंध पहचान पाते हैं (उनकी भागीदारी/योगदान अपनी जिंदगी में देख पाते हैं) तो उन्हें शिक्षक पर विश्वास होता है कि वे उनका ध्यान रखेंगे।

विद्यार्थियों में विश्वास का भाव स्थापित हो पाए (इसके लिए उन्हें हम एक विश्वासपूर्ण वातावरण उपलब्ध करा पाएँ और बार-बार उनका ध्यान इस भाव की ओर ले जा पाएँ, इस अर्थ में यह गतिविधि है।

गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

- जब आप ड्राईवर बने तो आप को कैसा लगा?
- जब आप कार बने तो आप को कैसा लगा?
- क्या कार को अपने ड्राईवर पर पूरा विश्वास था कि वह उसे टकराने नहीं देगा? क्यों?
- क्या कार को बाक़ी कारों पर पूरा विश्वास था कि वह आपस में नहीं टकराएँगे? क्यों?
- आप को कार बनना ज़्यादा पसंद आया या ड्राईवर? क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- गतिविधि को किसी सुरक्षित एवं खुले स्थान पर करें।
- गतिविधि शुरू करने से पहले दायरा (boundary) निश्चित कर लें।

करके देखें:

आज आप अपने मम्मी-पापा या बड़े भाई-बहन के साथ घूमने जाएँ और ग़ौर करें की आप कब-कब उन पर विश्वास करके उनका कहा मानते हैं। (जैसे- जब आप उनके साथ सड़क पार करते हैं।)

अगली हैप्पीनेस क्लास में साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

22. रूको और चलो (Freeze and Melt)

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: एक दूसरे के रास्ते में न आ कर उनके स्थान और निजी परिधि (personal boundary) का सम्मान करना।

आवश्यक सामग्री: विद्यार्थियों को खुले क्षेत्र में ले जाया जा सकता है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थी समझ पाएँगे कि किस प्रकार अपना स्थान बनाए रखते हुए दूसरों के लिए भी स्थान बनाया जा सकता है। किसी भी कार्य को करते हुए यदि आपस में अच्छी निश्चित दूरी बनाए रखते हैं तो हम अपने कार्य को तो अच्छे से कर ही पाते हैं साथ ही दूसरों को भी कार्य करने के लिए उचित स्थान दे पाते हैं। इस गतिविधि द्वारा एक दूसरे के बीच सम्मान जनक दूरी, परस्पर सम्मान के भाव को जागरूक करने में मदद होगी। ये भी परस्पर सुख का आधार है। इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों को दिए गए निर्देशों को ध्यान देकर सुनने का अभ्यास भी होगा।

- विद्यार्थियों को गतिविधि करने के लिए उत्साहित करते हुए बुलाएँ और किसी भी दिशा में, निश्चित परिधि के अंदर ही धीरे-धीरे चलने के लिए कहें जब तक कि शिक्षक रुकने का निर्देश न दें।
- जब "चलो (walk)" कहा जाए तो छात्रें को किसी को छुए बिना (random रूप से) धीरे-धीरे अलग-अलग दिशाओं में चलना है।
- 'रुको (STOP कहने पर विद्यार्थी अपनी जगह पर रुक जाएँ, और जिस स्थिति (position) में थे वैसे ही रुक freeze हो जाएँ।
- इस गतिविधि को थोड़ी गति बढ़ा कर चलने और रुकने के लिए कहा जाए।
- विद्यार्थियों को और तेज़ चलने और रुकने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को तेज़ गति में चलते-चलते ही अंगड़ाई लेते हुए चलने के लिए कहें, पर ध्यान रहे किसी से टकराना नहीं है। इसी प्रकार विद्यार्थियों को नाचते, गाते, बैठकर, उछलते हुए चलने के लिए कह सकते हैं। शिक्षक अपने अनुसार नए निर्देश भी जोड़ सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- क्या आपको अपने साथियों पर विश्वास था कि आप चलते समय एक दूसरे से टकराएँगे नहीं? क्यों?
- जब आपको चलने के लिए उचित स्थान नहीं मिला तो आपको कैसा लगा?
- क्या आपने कोशिश की कि आप अपना स्थान बनाकर चल पाएँ और किसी से टकराएँ न? कैसे?
- जब एक ही कक्षा में दो कक्षाओं को बैठाया जाता है तो आपको कैसा लगता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- गतिविधि को सुरक्षित स्थान पर करें।
- विद्यार्थियों को गतिविधि धीरे-धीरे और संयम के साथ करने के लिए कहें।
- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।

करके देखें:

घर पर ऐसा कब-कब होता हैं की आपको अपना स्थान बनाने की जगह नहीं मिलती? ऐसे में आप क्या करते हैं? आज घर पर खुद को ग़ौर करें और अगली हैप्पीनेस क्लास में साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

23. संतुलन (Balance)

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी आपस में विश्वास, सहयोग **(cooperation)** और तालमेल **(coordination)**के साथ काम कर पाएँ।

आवश्यक सामग्री:

- एक मध्यम आकार की गेंद
- पुराना समाचार पत्र/चार्ट पेपर

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

साथ में मिल कर काम करने से और किसी काम को पूरा करने से एक दूसरे को और अच्छे से जानने का मौका मिलता है। इससे आपस में तालमेल और सहयोग बढ़ता है, मित्रता बढ़ती है। कुल मिलाकर अच्छा लगता है, खुशी का वातावरण निर्मित होता है। ऐसे अनुकूल वातावरण से विद्यार्थियों का विद्यालय में, पढ़ाई में, कक्षा में दोस्तों व शिक्षकों के साथ मन लगता है।

- विद्यार्थियों के जोड़े (pair) बनाएँ।
- शिक्षक एक-एक कर के हर जोड़े (pair) को गतिविधि कराने के लिए आगे बुलाएँ।
- एक विद्यार्थी समाचार पत्र के एक छोर के दोनों कोने पकड़े। दूसरा विद्यार्थी दूसरे छोर के कोनों को पकड़े।
- गेंद को समाचार पत्र के बीच में रखें।
- दोनों विद्यार्थियों को गेंद का संतुलन बनाते हुए निर्धारित लक्ष्य (जैसे- कोई कुर्सी/बॉक्स/टोकरी) तक ले जाने के लिए कहें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

- इस गतिविधि को पूरा करने के लिए आप को क्या-क्या ध्यान में रखना पड़ा?
- यदि एक साथी तेजी से चलता है, और दूसरे की चाल धीमी हो जाती है, तो क्या होगा?
- आपको लगता है कि बॉल आपके साथी की सहायता के बिना निर्धारित स्थान तक पहुँच पाती? क्यों?
- आप किन-किन कामों को साथियों के साथ मिल कर ही पूरा कर पाते हैं?
- पिछली बार आपने कौन-सा काम किसी के साथ मिलकर किया था?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- गतिविधि को बाधाओं से रहित/सुरक्षित जगह पर कराएँ।
- सभी नियम स्पष्ट करें।
- सभी की भागीदारी सुनिश्चित करें।

करके देखें:

आज घर जाकर ध्यान दें की कौन-कौन से ऐसे काम हैं जो आप सब मिल कर ही पूरे कर सकते हैं, जो आपके परिवार का कोई भी सदस्य अकेले नहीं कर सकता। अगले दिन कक्षा में चर्चा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

24. गौर करें और बताएँ

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्यः अवलोकन के लिए ध्यान देने की क्षमता बढ़ाना।

आवश्यक सामग्रीः चॉक, पेंसिल, टॉफी, इरेज़र, पत्थर, पत्ता, घड़ी इत्यादि जैसी कुछ चीजों के साथ एक बॉक्स/बैग।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोटः

ध्यान से जब हम किसी चीज़ को देखते और सुनते हैं (अवलोकन करते हैं), तो हमें उसे रटने की आवश्यकता नहीं पड़ती। वह हमारी स्मृति में अपने आप बस जाता है। ऐसी गतिविधि आवश्यक इसलिए है क्योंकि हमारे किसी भी काम की सफलता का आधार यही है कि वह करते समय हम कितना ध्यान दे पाए।

ध्यान देने से पहचान बनती है- चाहे वस्तुओं के साथ, या लोगों के साथ। सभी चीज़ों के आपस की पूरकता का पता चलता है। इससे सभी वस्तुओं के होने की ख़ुशी मिलती है।

- मेज़ पर एक ट्रे में पूर्वनिर्धारित वस्तुएँ रख के ढक दी जाएँ।
- ध्यान रखें कि ट्रे तैयार करते समय विद्यार्थी कुछ न देखें।
- उसके बाद एक बारी में 1-2-3 गिन कर विद्यार्थियों को कहा जाए कि उन्होंने इस ट्रे में रखी वस्तुओं को ध्यान से देखना है और पहचान करनी है।
- 2 मिनट के बाद, एक बार फिर 1-2-3 गिन कर ट्रे को वापस ढक दें।

अब पूरी कक्षा से चर्चा करें-

आप कितनी वस्तुएँ पहचान पाए? (बताए गए नामों को बोर्ड पर लिखते जाएँ)

क्या सभी वस्तुएँ एक जैसी थीं या अलग-अलग?

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- आप यह सब कैसे याद रख पाए?
- इन में से कौन-सी ऐसी वस्तुएँ हैं जो हम रोज़ कक्षा में उपयोग करते हैं?
- अन्य रखी वस्तुओं का यदि आपने कभी उपयोग किया है तो किस-किस तरह?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों के अनुमान करने में दिक्कत होने पर मदद करें।
- विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के लिए पर्याप्त समय दें।
- सभी विद्यार्थियों को व्यक्त होने का अवसर दें।

करके देखें:

आज घर जाकर ध्यान दें और ऐसी वस्तुओं को पहचाने जिन पर आपने पहले कभी ध्यान न दिया हो। अब इनका क्या-क्या उपयोग हो सकता है, इस बारे में अपने माता-पिता व परिवार के अन्य सदस्यों से चर्चा करें। अगली हैप्पीनेस क्लास में अपना अनुभव साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

25. आओ सुलझाएँ उलझन

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: मिलजुल कर काम करके समस्या का समाधान निकालने की क्षमता को विकसित करना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

साथ में मिल कर काम करने से एक दूसरे को और अच्छे से जानने का मौका मिलता है। अगर हम मिल कर सोचें तो हर समस्या का समाधान आसानी से मिल जाता है। इससे आपस में तालमेल बढ़ता है, मित्रता बढ़ती है। कुल मिलाकर अच्छा लगता है, खुशी का वातावरण निर्मित होता है। ऐसे अनुकूल वातावरण से विद्यार्थियों का विद्यालय में, पढ़ाई में, कक्षा में, दोस्तों व शिक्षकों के साथ मन लगता है।

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को 10-10 के समूह में बाँटे।
- एक बार में एक ही समूह यह गतिविधि करें तथा अन्य सभी विद्यार्थी गतिविधि को ध्यान से देखें।
- समूह में से तीन विद्यार्थियों को दीवार की तरफ मुँह करके खड़े होने के लिए कहें।
- समूह के बाकी सभी विद्यार्थी एक दूसरे का हाथ पकड़ कर गोलाकार में खड़े हो जाएँ।
- गोलाकार में खड़े विद्यार्थियों को बिना हाथ छोड़े आपस में घुल मिलकर, गोलाकार को उलझाना होगा।
- विद्यार्थी एक दूसरे के हाथों के नीचे से निकलकर एक गाँठ बना लें या यूँ कहें कि गोलाकार को उलझा लें।
- जब तक संभव हो हाथों के नीचे से निकलते हुए गाँठ को उलझाते जाएं।
- अब दीवार की ओर मुँह किए विद्यार्थियों को कहें कि अब वे आकर बाक़ी विद्यार्थियों के, बिना हाथ छुड़ाये उनके द्वारा बनाई गई गाँठ को खोलने का प्रयास निर्देश देते हुए करें।
- यदि कोई विद्यार्थी हाथ छोड़ता है तो गतिविधि को दुबारा शुरू करें।
- इसी प्रकार से यह गतिविधि कक्षा के अन्य समूहों के साथ भी दोहराई जाए।

गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- समस्या को सुलझा कर आपको कैसा लगा?
- समस्या को सुलझाने मे आपको कहाँ–कहाँ दिक़्क़तें आयीं? उन्हें कैसे सुलझाया?
- अकेले हल करना ज़्यादा आसान रहता या इस तरह मिलजुल कर करना ज़्यादा ठीक रहा?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

गतिविधि के दौरान विद्यार्थी बिना हाथ छोड़े एक गाँठ लगाएँगे यहाँ शिक्षक ध्यान रखे कि विद्यार्थियों को किसी प्रकार की चोट न लगे।

करके देखें:

घर जाकर माता–पिता या परिवार के अन्य सदस्यों से पूछें कि वो रोज़ किन–किन समस्याओं का सामना करते हैं और उनका हल कैसे निकालते हैं। अपने अनुभव अगली हैप्पीनेस क्लास में साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

26. उल्टा-पुल्टा

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: ध्यान से सुनने पर गलतियों की संभावना कम हो जाती है, इस बात पर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

ध्यान से सुनने और देखने पर ग़लतियों की संभावना कम होती है। अक्सर हमारा ध्यान इधर-उधर भटक जाता है। अगर हमें एहसास हो जाए कि ध्यान देने से बात ठीक से समझ में आती है और ग़लतियाँ नहीं होती, तो हम ध्यान देने या ध्यान से सुनने और देखने के लिए प्रेरित और उत्साहित होते हैं।

- शिक्षक विद्यार्थियों को समझा दें कि वे जो भी बोलेंगे, विद्यार्थी उनका अनुकरण करें। जैसे उठो, बैठो, ज़ोर से ताली बजाओ, धीरे-धीरे ताली बजाओ, बड़ा सा मुँह खोलो, छोटा-सा मुँह खोलो, रोने की ऐक्टिंग, हँसने की ऐक्टिंग, हाथ ऊपर, हाथ नीचे, आँखें खोलो, आँखें बंद, आदि।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को समझा दें कि वे जो भी बोलें, विद्यार्थियों को उसका उलटा करना होगा। जैसे शिक्षक बोलें उठो! (सभी विद्यार्थियों को बैठना होगा)। शिक्षक बोले बैठो! (सभी विद्यार्थियों को उठना होगा)।
- इस प्रकार विद्यार्थियों से पुरानी क्रिया 'उलटे' रूप में करवाएँ।

गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

- जब आपने शिक्षक की बात को ध्यान से सुना, तब क्या आप से कोई गलती हुई?
- आप जब-जब सही कर पा रहे थे तो आपको कैसा लग रहा था? और गलती हो जाने पर कैसा लगता था?
- जब आपसे गलती हुई तब आप का ध्यान कहाँ था (टीचर पर/दोस्त पर इत्यादि)?
- ध्यान से सुनने पर हमसे गलती क्यों नहीं होती?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को निर्देशों को ध्यान से सुनने के लिए प्रोत्साहित करें।

करके देखें:

घर जाकर ख़ुद पर ध्यान दें कि ऐसा कब–कब होता है कि आप अपने माता पिता या अन्य परिवार के सदस्यों की बातों पर ध्यान नहीं देते और आपसे ग़लती हो जाती है? अगली हैप्पीनेस क्लास में बताएँ।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

27. मुझमें क्या बदला पहचानो

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों को अपने वातावरण के प्रति सजग करना

आवश्यक सामग्रीः कुछ नहीं

गतिविधि के चरण

शिक्षक नोटः

हमारे चारों ओर कुछ न कुछ बदलता ही रहता है। आसपास हुए बदलाव की ओर विद्यार्थियों का ध्यान जाए और वे अपने वातावरण के प्रति सजग हो पाएँ। इससे उनमें आसपास में हुए बदलाव के प्रति सजगता और आसपास हो रहे बदलावों के प्रति स्वीकार्यता भी आएगी। सजगता का अभ्यास होगा (ध्यान से देखना और सुनना) और अपने कार्यों को अच्छे तरीके से करने में सहायक होगी।

1. 10 विद्यार्थियों को गोलाकार बनाकर खड़े होने के लिए कहेंगे।
2. विद्यार्थी पहले गोलाकार में अन्दर की ओर मुँह करके खड़े होंगे और एक दूसरे को अच्छे से देखेंगे।
3. अब विद्यार्थियों को बाहर की ओर मुड़ने के लिए कहें।
4. अब गोलाकार में खड़े सभी विद्यार्थिओं को अपने अन्दर कुछ बदलना होगा।

जैसे- कालर खड़ा करना

- अपने बाल बिगाड़ना
- कमीज की बाजु मोड़ना
- अपनी पैंट मोड़ना
- चोटी आगे करना

5. विद्यार्थिओं को वापस मुड़ने के लिए कहें।
6. अब सभी विद्यार्थिओं को एक दूसरे में हुए बदलाव को पहचानना होगा।

(विद्यार्थी अपनी रचनात्मकता का प्रयोग कर सकते हैं।)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपने अपने साथियों के द्वारा किए बदलाव को कैसे पहचाना?
2. क्या कुछ बदलाव अच्छे भी होते हैं? यदि हां तो कैसे?
3. आपको अपने साथियों में कुछ बदला हुआ देख कर कैसा लगा?
4. आप अपनी कौन-सी बात या आदत बदलना चाहते हैं? क्यों?
5. क्या आप अपने किसी दोस्त की कोई आदत बदलना चाहते हैं? क्यों?
6. किसे बदलना आसान है- खुद को या दूसरे को? क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी को अवसर उपलब्ध कराने का प्रयास करें।

-

करके देखें:

घर जाकर अपने माता-पिता से चर्चा करें की आप अपनी कौन-कौनसी आदतें बदलना चाहते हैं और वे आपकी इसमें कैसे सहायता कर सकते हैं। अपने अनुभव अगली हैप्पीनेस क्लास में साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

28. साथी की अच्छी बात

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों में आत्मविश्वास बढ़े और आपस में मित्रता बढ़े।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

गतिविधि के चरण

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को जोडों में बिठाएँ।
- पहला विद्यार्थी दूसरे विद्यार्थी की 2 अच्छी बातें सोचे और उसे बताए तथा दूसरा विद्यार्थी उसकी अच्छी बात सुनने के बाद पहले विद्यार्थी को धन्यवाद कहे।
- दूसरा विद्यार्थी भी पहले विद्यार्थी की 2 अच्छी बातें कहें तथा पहला विद्यार्थी भी दूसरे को धन्यवाद कहे।
- उनमें से कुछ विद्यार्थियों को कक्षा में आगे बुलाकर भी उनकी शेयरिंग कराएँ।

शिक्षक के लिए नोटः

शिक्षक इस बात का ध्यान रखें कि विद्यार्थियों का ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर जा पाए। इससे विद्यार्थियों के बीच अच्छे संबंध स्थापित होंगे। अक्सर हमारा ध्यान दूसरों पर तब जाता है जब वह कोई गलती करता है। केवल दूसरे की गलतियाँ देखने से संबंधों में दरारें आती हैं। हर व्यक्ति में अच्छी बातें होती ही है। दूसरे की खूबियाँ दिखने पर, हम गलतियों से प्रभावित नहीं होते बल्कि हम उसके लिए समाधान के साथ प्रस्तुत होने का प्रयास करते हैं। साथ ही, किसी की सराहना करने से उसमें आत्मविश्वास बढ़ता है और वह अच्छे काम करने के लिए वह प्रेरित होता है।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- आपको अपनी अच्छी बात सुनकर क्या महसूस हुआ?
- क्या आप भी दूसरों के बारे में अच्छी बातें इस गतिविधि से पहले सोचते थे? किस प्रकार से?
- आपका ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर ज़्यादा जाता है या गलतियों पर? क्यों?
- रिश्ते/संबंध दूसरों की अच्छी बातों पर ध्यान देने से बनते हैं या दूसरों की गलतियों पर ध्यान देने से? ऐसा क्यों?

अतिरिक्त प्रश्नः

- क्या आपका ध्यान अपनी अच्छाइयों पर जाता है? क्या आपका ध्यान अपनी गलतियों पर भी जाता है? क्या आप कोई बात/घटना बताना चाहेंगे जब आपने अपनी ग़लती पर ध्यान न दिया हो और आपको बाद में पता चला हो?
- आप अपने साथी की कौन सी अच्छी बात अपनाना चाहेंगे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक भी सभी विद्यार्थियों की कोई एक अच्छी बात शेयर करें। इससे विद्यार्थियों का मनोबल बढ़ेगा। (इस बात का विशेष ध्यान रखा जाए कि केवल कुछ ही विद्यार्थियों की बात न की जाए।)

करके देखें:

घर जाकर आप अपने माता-पिता व परिवार के अन्य सदस्यों के साथ मिलकर यह गतिविधि करें। अगली हैप्पीनेस क्लास में अपना अनुभव साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

29. उनकी तरह अभिनय करें

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: छात्र परिवार में विभिन्न भूमिकाओं के महत्व की पहचान करने में सक्षम हों और यह जान सकें कि किस प्रकार उनके कार्य पूरे परिवार के लिए पूरक हैं।

गतिविधि के चरण

शिक्षक नोट:

परिवार में सभी सदस्यों की उपयोगिता की जानकारी बच्चे को सबके साथ मिलकर जीने को प्रेरित करेगी। साथ ही वह सभी के साथ जुड़ाव महसूस करते हुए स्वयं की उपयोगिता को देखेगा। इस प्रकार परिवार एक इकाई के रूप में विकसित होगा।

एक-एक करके विद्यार्थियों को परिवार के निम्नलिखित सदस्यों में से किसी एक की भूमिका निभाने के लिए कहा जाए और अन्य बच्चे व्यक्ति और उनका कार्य पहचानें:

- माँ
- पिता
- नाना/नानी
- दादा/दादी
- बेटा
- बेटी

**** शिक्षक द्वारा निम्नलिखित स्थितियों के सुझाव दिए जा सकते हैं:***

- पिता रसोई में माँ की मदद करते हैं।
- माँ मेहमानों का अभिवादन करती हैं।
- बड़े भाई/बहन छोटे भाई/बहन की मदद करते हैं।

- पिता काम से वापस आते हैं और आपके साथ खेलते हैं।
- दादाजी या दादीजी पार्क में टहल रहे हैं।
- मम्मी या पापा काम पर जा रहे हैं।
- माँ या दादी कोई काम कर रहे हैं।

**** शिक्षक बच्चों को इन स्थितियों से आगे बढ़कर खुद सोचने के लिए कहे।***

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- आपके द्वारा अभिनीत (नाटक किए गए) पारिवारिक सदस्य के गुण साझा करें।
- क्या उनकी भूमिका परिवार के लिए ज़रूरी है?
- क्या कोई ऐसी चीज है जो उस व्यक्ति को अपने काम के बदले में मिलती है?
- यदि मम्मी-पापा या कोई अन्य सदस्य अपना काम न करे तो क्या होगा?

(यदि समय कम हो, तो 10 छात्र अभिनय के लिए आगे आ सकते है और अन्य अनुमान लगा सकते हैं।)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

करके देखें:

आज घर जाकर, इस गतिविधि के बारे में अपने माता-पिता से चर्चा करें और अपना अनुभव अगली हैप्पीनेस क्लास में साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

30. क्या ग़ायब, क्या नया?

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: अपने आसपास के वातावरण पर ध्यान देना और समझना। बदलाव को स्वीकार कर पाना।

आवश्यक सामग्री: किसी सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

विद्यार्थी यदि अपने आसपास के वातावरण की ओर ध्यान देते हैं और समझ पाते हैं तो उन्हें अपने वातावरण में सहजता महसूस होती है। सहज वातावरण में आपसी विश्वास और सहयोग का भाव बना रहता है और हम अपने काम को दक्षतापूर्वक कर पाते हैं।

यदि हमारे आसपास के वातावरण में कोई बदलाव होता है, तो उसको स्वीकार करना और समझना भी आवश्यक है जिससे वातावरण में सहजता बनी रह सकती है। आसपास के वातावरण में हुए बदलाव की उपयोगिता को भी हम समझ पाते हैं और स्वीकार कर पाते हैं। जो जैसा है, उसको उसी रूप में स्वीकार करने से हमें परस्परता में सुख महसूस होता है।

- विद्यार्थियों को 8-10 के समूहों में बाँटकर गोलाकार में बैठाएँ।
- विद्यार्थियों को समूह में चारों ओर देखने और ध्यान देने के लिए कहें कि उनके समूह में कौन-कौन है?
- अब विद्यार्थी अपनी आँखें बंद करें।
- उन्होंने जो देखा है उसके बारे में याद रखने या सोचने का प्रयास करें।
- अब शिक्षक प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी को बदल दें। (सभी विद्यार्थी आँख बंद रखें और शिक्षक बिना आवाज़ किए यह चरण करें।)
- अब विद्यार्थी अपनी आँखें खोलें और अपने समूह में नए विद्यार्थी की पहचान करें और ग़ायब विद्यार्थी का नाम बताएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- क्या आप अपने आसपास की चीजों को ध्यान से देखते हैं?
- जब आपकी आँखें बंद थीं, क्या तब आपका ध्यान आसपास की हलचल पर गया था?
- जिन विद्यार्थियों को शिक्षक ने एक समूह से दूसरे समूह में बदला, उनसे चर्चा करें कि उन्हें दूसरे समूह में जाते हुए कैसा महसूस हुआ? ऐसा क्यों लगा?
- जब हमारे आसपास कुछ बदलता है तो हमें कैसा महसूस होता है?
- जब हमारे समूह में नया साथी आया तब हमें कैसा महसूस हुआ?
- जब आपके घर कोई मेहमान आता है, तो आपको कैसा लगता है? जैसा आपको लगता है, वैसा क्यों लगता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करेंः

- शिक्षक निर्देशों के बारे में बिल्कुल स्पष्ट हों।
- सभी की भागीदारी सुनिश्चित करें।

करके देखेंः

आज जब आप विद्यालय से घर जाएँ, तब रास्ते में एवं घर पहुँचकर ग़ौर करें कि आपको कल की तुलना में क्या-क्या बदलाव आया दिख रहा है। अपने अनुभव अगली हैप्पीनेस क्लास में साझा करें।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

Happiness is when what you think, what you say and what you do are in harmony.

– Mahatma Gandhi

A state of no-conflict, synergy, or a state of being in acceptance is happiness.

– A. Nagraj

Sustainable happiness is happiness that contributes to individual, community and/or global well-being without exploiting other people, the environment or future generations.

– O'Brien

Mindfulness is paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, nonjudgmentally.

– Jon Kabat-Zinn

HAPPINESS
CLASS

State Council of Educational Research and Training (SCERT-Delhi)
and Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi